

春秋

Health Book



English
Chinese
Vietnamese
Cambodian

Produced by
Cleveland Chinese
Senior Citizens
Association
Cleveland, Ohio



FUNDING PROVIDED
BY THE
Ohio Commission on

MH09D9261

The Cleveland Chinese Senior Citizens Association (CCSCA) began providing an annual health fair for the medically under-served and low-income Asian American elderly with the founding of the agency in 1991. St. Vincent Charity Hospital, now the Columbia St. Vincent Charity Hospital, and the Visiting Nurse Association of Cleveland have been great supporters, co-sponsors and providers of health services for these elderly.

The CCSCA's annual health fair provides health information along with routine tests such as glucose, cholesterol, mammography, and PSA that would not have been available to these elderly otherwise. Due to language barriers inherent to these seniors, many cannot take advantage of health information published in English. Our staff has fielded many questions regarding health concerns.

We recognized the need for a multi-lingual and culturally-specific book that would provide the elderly Asian American minority with basic health information.

This book, funded by the Ohio Commission on Minority Health (Grant #96/97-37), is the result of the concerted efforts of many people who helped in a variety of ways towards its successful completion.

First, I would like to express my personal thanks to my project staff, Ms. Mary Chang, RN, MSN, and Ms. Rosalind Lim, RN, BSN, BS Dietetics, not only for preparing the contents of this book, but also for their commitment and dedication to serving the needy elderly of the community year-round, regardless of any and all adversity. I want to express special thanks to Ms. Lily Fong Endlich for her interest, suggestions, and the many hours spent on both the manuscript and graphic design. My special thanks to Dr. Brian Endlich for his advice and editing of this book. Thanks also to Dr. Peter Tang for his medical review of the book and to Mr. Richard Leirer for his review of the section dealing with Tai-Chi exercise. My special thanks to Prof. Jiangzhu Yang for his Chinese calligraphy that appears on the cover. Finally, on behalf of CCSCA I want to express our utmost thanks to the Ohio Commission on Minority Health for their support, encouragement and guidance of the project. This project would have not been possible without their support.

Yachun Ku, PhD

Executive Director

Cleveland Chinese Senior Citizens Association

千秋

COVER CALLIGRAPHY: *Qianqiu* means *thousand autumns*. In Chinese literature, youth are likened to the sunrise and the season of spring. They are free spirits and full of vigor. The elderly are likened to the sunset and the season of autumn. They may be aged but their lives are as beautiful as the sunset and as rich as the colors of autumn. Those growing older shed the greenness of youth and gain, through the experiences of spring and summer, a precious uniqueness which is a treasure to behold. We wish all seniors healthy and memorable autumns of their lives.

Table of Contents

Hypertension, High Blood Pressure	3
About blood pressure	
Do you have high blood pressure?	
What does having high blood pressure mean?	
Factors that can cause your blood pressure to rise	
Tips to treat high blood pressure	
Cholesterol	5
Understanding cholesterol	
Risk of cholesterol	
What your cholesterol level means	
Tips to treat cholesterol	
"Cholesterol Crunchers"	
Diabetes	8
How did extra glucose get into the blood?	
Normal blood sugar level	
Risk factors	
Symptoms	
Long term complications	
Tips to control your blood sugar	
Cancer.....	10
Early signs and symptoms of cancer	
Reduce your cancer risk	
Staying Healthy	12
Foods to include in your daily diet	
Avoid foods high in fat and cholesterol	
Foods to use in moderation	
Exercise: Tai-Chi Chuan	14
Healthy Asian Recipes	18
Shu-Mai	Curry Chicken
Stir Fried Mixed Vegetables	Stir Fried Curry Chicken
Curry Potatoes	Stir Fried Chicken & Shrimp
Fragrant Garlic Noodles	Duck With Soy Sauce &
Curry Flavor Fried Rice	Mushrooms
Por-Piant (Vegetarian Steamed Egg Roll)	
Services for Seniors and References	24



Hypertension, High Blood Pressure

About Blood Pressure

Normally your heart beats about 60 to 80 times a minute. With each beat it sends blood into your arteries, which are tubes that carry the blood to all parts of your body. Blood pressure tells us how hard the blood is pressing against the arteries.

Blood pressure readings are expressed in numbers such as 120/80 (which is a good reading for a healthy adult). The upper number is called the systolic pressure, which is the pressure when the heart squeezes together. The lower number is the diastolic pressure, which is the pressure when the heart relaxes.

Do You Have High Blood Pressure?

You have high blood pressure when your blood pressure reading is 140/90 or higher for either number.

For Those Aged 50 and Over:

135 / 85	Acceptable
140 / 90	Borderline
160 / 95	High
200 / 115	Very High

What Does Having High Blood Pressure Mean?

- It increases the work load of the heart. The heart can become enlarged.
- It damages arteries. Blood clots may form inside of the arteries.
- Blood clots may cause a stroke, a heart attack or other complications.
- Other internal organs can become damaged, such as the kidneys.

Factors That Can Cause Your Blood Pressure To Rise

Here are some factors that can contribute to the development of high blood pressure.

- Aging, heredity (family history) and race
- Excess body weight
- Lack of exercise
- Eating too much salt
- Consuming too much alcohol
- Stress
- Smoking

Tips To Treat High Blood Pressure

Here's what you can do to control your blood pressure:

- Don't overeat
- Be moderate in alcohol intake
- Exercise regularly—walking is excellent exercise for blood pressure control
- Reduce sodium (salt) intake
- Stop smoking

In some cases your doctor may treat your high blood pressure with medication:

- Take medication according to doctor's orders.
- Take your medication at the same time every day.
- Continue to take medication even after your blood pressure comes down.
- Consult your doctor before stopping medications.
- Continue to have your doctor monitor your blood pressure.

Cholesterol

Understanding Cholesterol

Cholesterol is necessary for a healthy body. It is a fatty substance which does not dissolve in blood. Cholesterol is carried in the form of lipoprotein, a chemical manufactured by the body.

Two of the most important kinds of lipoprotein are high-density lipoprotein (HDL) and low-density lipoprotein (LDL). HDL is often referred to as "good cholesterol" because it removes excess cholesterol. LDL is often referred to as "bad cholesterol" because it tends to deposit cholesterol.

Risk of Cholesterol

Too much of the wrong kind of cholesterol can cause obstruction and damage to the arteries. This can increase the chances of a heart attack or stroke.

High blood cholesterol level can be caused by heredity or by the foods you eat.

What Your Cholesterol Level Means

Have your cholesterol levels checked regularly.

IF YOUR TOTAL CHOLESTEROL LEVEL IS:

200 or less	It is desirable
200 - 239	It is borderline. Exercise and modification of your diet is recommended.
240 or above	It is high. Exercise and modification of your diet is strongly recommended. Your doctor may recommend some medication.

Tips To Treat Cholesterol

- Exercise regularly to increase the amount of HDL ("good" cholesterol).
- Trim fat from your diet. Eat lean meats, skinned chicken or turkey, and fish. Cut down on butter, margarine, vegetable shortening (Crisco), lard, coconut oil, and palm oil. Drink low-fat milk. Eat low-fat cheese.

- Cut down on foods like ham, bacon, bologna, and hot dogs.
- Reduce cholesterol intake to less than 100 milligrams per 1000 calories. No more than 300 mg/day.
- Eat foods that are rich in soluble (plant) fiber.

“Cholesterol Crunchers”

Beneficial Foods Rich in Soluble Fiber

Cholesterol Crunchers are foods rich in soluble fiber. Soluble fiber can be found in every plant food - vegetable, fruits, legumes and grains.

	<u>Grams of soluble fiber</u>
VEGETABLES	
1 medium artichoke, cooked	2.2
1/2 cup fresh celery	1.9
1/2 cup cooked sweet potato	1.8
1/2 cup cooked turnip	1.7
1 medium baked potato with skin	1.6
1 cup fresh cabbage	1.3
1/2 cup green peas	1.3
1/2 cup cooked broccoli	1.2
1 raw carrot, approx. 7-1/2 inches	1.1
1 cup cooked cabbage	1.1
1/2 cup cooked cauliflower	1.0
1/2 cup cooked asparagus	1.0
FRUITS	
1/2 mango	1.7
2 figs	1.7
2 kiwi fruit	1.4
1 orange	1.4

	<u>Grams of soluble fiber</u>
FRUITS (continued)	
2 plums	1.4
1 small pear, 1/2 cup blackberries	1.1
1/2 medium grapefruit	1.1
1-1/2 cup strawberries	1.1
7 dried apricot halves	1.1
1 small apple with skin	1.0
3 prunes	1.0
1 medium peach	1.0
1 cup raspberries	1.0
1/2 cup canned fruit cocktail	1.0
CEREALS	
Quaker Oat Bran, 1 cup cooked or 1/2 cup dried	3.0
1-1/2 cup Quaker Oat Bran cereal	3.0
High fiber Oatmeal, 1 pkg. instant, or 3/4 cup cooked	3.0
Kellog's Bran Buds, 1/2 cup	2.0
Oats Flakes, Cheerios, Shredded Wheat, Grape-Nuts, whole grain cereal (1-1/2 cup)	1.0
GRAINS	
Pearl barley, 1/4 cup uncooked or 3/4 cup cooked	1.8
1/4 cup oat flour	1.6
1/4 cup rye flour	1.3
4-1/2 Tbsp wheat germ	1.0
LEGUMES	
Beans (kidney, cranberry, butter, baked, black, navy)	2.8-2.0
Lentils	2.0
Chick-peas	1.3
Lima beans, dried or canned	1.1
Split peas	1.1

Diabetes

Diabetes is a condition that causes an abnormal elevation in the level of glucose (sugar) in the blood. There are two types of diabetes, adult and youth.

Juvenile diabetes develops in childhood and usually requires the person to take daily insulin shots to control their blood sugar level. A person with this condition usually needs insulin injections for their entire lifetime, and should see their doctor regularly for testing.

A person who develops adult onset diabetes usually has a less severe condition and often the blood sugar levels can be controlled by maintaining a strict low sugar diet. Persons with adult onset diabetes should also see their doctor regularly for testing.

How did extra glucose get into the blood?

Normally, insulin, a hormone produced by the pancreas, controls the blood glucose level. In diabetes, there is a decrease or absence of insulin so that glucose derived from the food you eat cannot be stored but instead remains in the bloodstream.

Normal Blood Sugar Level

Normal range is between 60 - 140mg/dl

Risk Factors

- Age
- Excessive body weight
- Family history
- Ethnic group (In the U.S., there is a higher chance of adult onset diabetes developing in Hispanic and certain American Indian populations, and to a lesser degree, in the Black population)

Symptoms

- Excessive thirst
- Frequent urination
- Abnormal hunger

Long Term Complications

- Eye disease leading to blindness
- Kidney disease
- Heart attack
- Stroke
- Loss of feelings in the legs
- Circulatory problems leading to infection (blood poisoning) of the hands, feet, or legs that is life-threatening. If this happens a surgeon may have to amputate the affected limb.

Tips to Control Your Blood Sugar

The general principles in the management of diabetes are diet and weight control.

- Diet – Eat a variety of foods from the basic four food groups. Be consistent in planning and maintaining the amount of calories and carbohydrates eaten at different meals and snacks. This will help to prevent low blood sugar reaction and control overall blood glucose.
- Regular exercise – Consult your doctor before beginning an exercise program.
- Monitoring (glucose and urine testing) – Be tested regularly by your doctor.
- Medication – Your doctor may prescribe medication as needed.

Cancer

Cancer is the second leading cause of death in the United States. If any one of the following symptoms is observed, see your doctor as soon as possible.

Early Signs and Symptoms of Cancer

- Unusual bleeding or discharge from any internal or external body site
- A lump or thickening in any area, especially the breast
- A sore that does not heal
- A change in bowel or bladder habits
- Hoarseness or persistent cough
- Indigestion and difficulty in swallowing
- Change in size, shape or appearance of a wart or mole
- Unexplained loss of weight

Reduce Your Cancer Risk

- Don't smoke. Smoking is the biggest cancer risk. It brings risk to everyone near you, too.
- Watch your weight. Get some exercise like walking every day to help keep your weight down. Check with your doctor before you begin an exercise routine.
- Eat a varied diet. A diet with different kinds of foods, eaten sensibly, offers the best hope for lowering the risk of cancer.
- Eat at least five servings of vegetables and fruits every day. Choose vegetables and fruits rich in vitamins A and C, such as sweet potatoes, carrots, broccoli, cabbage, and green peppers, oranges, strawberries, peaches, tomatoes, and watermelon.
- Eat more high-fiber foods. Fiber is found in fruits, vegetables, dried beans, and whole grains (bread, cereals, pasta, and rice). Eat at least six servings from the whole grains group daily. Check food labels to see how much fiber is in each.
- Trim fat from your diet. Eat lean meats, skinned chicken or turkey, and fish. Cut down on butter, margarine, fried foods, and rich desserts. Drink low-fat milk; eat low-fat cheese.

- Cut down on foods like ham, bacon, bologna, and hot dogs. These smoked or cured meats have a chemical in them that keeps them from spoiling—but it will add to your risk of cancer.
- Don't drink alcohol, but if you do, limit yourself to one or two drinks a day.
- Try to stay out of the sun when it is hottest, 10 a.m. to 3 p.m. If you have to go out, cover up. Wear a hat. Use sunscreen. Don't use sunlamps or tanning parlors.

What is a serving?

ONE SERVING IS:

1/2 cup fruit

3/4 cup juice

1/2 cup cooked vegetable

1 cup leafy vegetable

1 medium apple

1 slice of bread

1 ounce dry cereal

1/2 cup cooked cereal, rice or pasta

Staying Healthy

Staying healthy should be a life long goal of every individual. To stay healthy, try to eat regular, well balanced meals that are low in fat and high in fiber. Eat plenty of green, leafy vegetables, citrus fruits and berries. 50-60% of your diet should consist of complex carbohydrates. Cook with as little oil as possible, drink plenty of water and exercise regularly. Quit smoking and cut out alcohol and caffeinated beverages.

Be moderate or avoid foods that are high in fats, high in cholesterol, and "empty" sugar and high-calorie foods with no nutritional value (candy, cake, cookies). Eat plenty of "Cholesterol Crunchers" – these foods are rich in soluble plant fiber (see pages 6 and 7).

Foods to Include in Your Daily Diet

The following foods contain vitamins, nutrients and fiber, that help your body defend against disease. Eat lots of these foods everyday.

FRUITS	VEGETABLES	SEAFOOD
bananas	artichokes	clams
cantaloupe	asparagus	salmon, fresh
cherries	bell pepper	tuna, light meat,
kiwi fruit	brussel sprouts	packed in water
mango	cabbage	
strawberries	carrot	
watermelon	cauliflower	
SOY PRODUCTS	kale	WHOLE GRAINS, LEGUMES
soy milk	mushrooms	brown rice
roasted soy nuts	potato	lentils
tofu	pumpkin	pasta noodles
	spinach	

Avoid Foods High in Fat

The following food items contain large amounts of fat.

egg yolk	cream	beef kidney
fatty beef	cream cheese	beef heart
fatty pork	pig's stomach	
butter	beef or chicken liver	

Avoid Foods High in Cholesterol

The following food items contain large amounts of cholesterol.
If your cholesterol level is high, avoid these foods.

salt pork (<i>lup yoke</i>)	Chinese roast pork (<i>shu yoke</i>)	palm kernel oil
pig's feet	butter	vegetable shortening (Crisco)
lard	cocoa butter	non-dairy creamer
bacon	whole milk	
sausage	coconut oil	
roast duck		

Foods to Use in Moderation

The following food items have very few calories, but they also have little nutritional value.

DRINKS

carbonated drinks
carbonated water
club soda
sugar-free drinks
and drink mixes
coffee
tea
tonic water

CONDIMENTS

Catsup
horseradish
mustard
pickles
salad dressing
taco sauce
vinegar

SEASONING

pepper, basil (fresh)
cinnamon
chili powder
chives
soy sauce
cooking wine
Worcestershire
sauce

SWEETENER

SUBSTITUTES
sugar-free candy
gelatin dessert
gum
pancake syrup
sugar substitutes
whipped topping

Exercise: Tai-Chi Chuan

Tai-Chi is a form of physical, mental and spiritual discipline originated from ancient Chinese martial arts. It is characterized by slow and graceful movements. With regular practice, you can derive many health benefits including:

- reducing high blood pressure
- reducing stress
- increasing balance
- increasing flexibility

Recent research at Emory University has shown that elderly who practice Tai-Chi reduced the risk of falling by 47.5%.

The simplified 24 form Tai-Chi Chuan is taught twice weekly at the Cleveland Chinese Senior Citizens Center. Participants are assessed monthly regarding their blood pressure, balance and flexibility. The results are very encouraging.

The following diagrams of 24 forms are intended to show the various postures of Tai-Chi Chuan. They are not intended for teaching. Those who are interested in learning this exercise should seek out a qualified teacher and/or join a group for regular practice. These diagrams do not take the place of qualified instruction.



1. Commencing Form
Oi Shi



2. Part Wild Horse's Mane on
Both Sides
Zuo You Ye Ma Fen Zong



3. White Crane Flashes Its
Wings
Bai He Liang Chi



4. Brush Knee on Both Sides
Zuo You Lou Ki Ao Bu



5. Strum the Lute
Shou Hui Pi Pa



6. Curve Back Arms on Both
Sides
Zuo You Dao Juan Gong



7. Grasp the Bird's Tail-Left
Zuo Lan Que Wei



8. Grasp the Bird's Tail-Right
You Lan Que Wei



9. Single Whip
Dan Bian



10. Wave Hands Like Clouds-
Left
Zuo Yun Shou



11. Single Whip
Dan Bian



12. High Pat on Horse
Gao Tan Ma



13. Kick with Right Heel
You Deng Jiao



14. Strike Opponent's Ears
with Both Fists
Shuang Feng Quan Er



15. Turn and Kick with Left
Heel
Zuan Shen Zuo Deng Jiao



16. Push Down and Stand on
One Leg-Left
Zuo Xia Shi Du Li



17. Push Down and Stand on
One Leg-Right
You Xia Shi Du Li



18. Work at Shuttles on Both
Sides
Zuo You Chuan Suo



19. Needle at Bottom of Sea
Hai Di Zhen



20. Flash Arm
Shan Tong Bi



21. Turn to Deflect Downward,
Parry and Punch
Zhuan Shen Ban Lan Chui



22. Apparent Close-Up
Ru Feng Shi Bi



23. Cross Hands
Shi Zi Shou



24. Closing Form
Shou Shi

Healthy Asian Recipes

Shu-Mai (Steamed pork dumpling)

1 lb of ground lean meat or chicken
4 stalks Napa cabbage chopped, diced into fine pieces
1 6-oz can of finely chopped/diced water chestnut
6 Chinese mushrooms soaked and finely diced
1/2 tsp salt
1/2 tsp black pepper
1 tsp sesame oil

Sauce for Shu-Mai

4-5 thin slices of ginger root cut into thin strips
1 tsp of garlic oil or sesame oil
1-2 Tbsp low sodium soy sauce
1 Tbsp oyster sauce
1 Tbsp white vinegar
1-2 Tbsp water

In a large mixing bowl stir the shu-mai filling ingredients together until they are blended. Put one heaping teaspoon of filling into a thin wonton wrapper and fold the skin like a pleated skirt around the edges and slightly squeeze the mid-section to push the filling to the top. Steam finished shu-mai for about 5-10 minutes in a steamer and serve with shu-mai sauce.

Stir-Fried Mixed Vegetables

1 lb asparagus cut into 1 $\frac{1}{2}$ inch pieces
2 medium size zucchini cut into $\frac{1}{8}$ " round pieces
1 8-oz box of brown mushroom cut into thick slices
2 cloves of finely chopped garlic
1 Tbsp extra light olive oil

Heat oil in a wok and add chopped garlic. Add asparagus and zucchini and cook for about 2-3 minutes. Add mushrooms and stir-fry for another minute. Add 1 $\frac{1}{2}$ tsp of oyster sauce to vegetables and cook for $\frac{1}{2}$ minute more. Serve with noodles or rice.

Curry Potatoes

6-7 medium all purpose potatoes cut into $\frac{3}{4}$ " square pieces
1/2 cup frozen green peas
2 medium onions finely diced
1/2-1 cinnamon stick
2 bay leaves
1/2 tsp mustard seeds
1 1/2 Tbsp one-gram-fat cooking oil
1 Tbsp curry powder
1 tsp cumin powder
1 14-oz can low fat, low salt chicken broth
1/2 tsp salt

Heat oil in a pot and add onions. Cook until brown and fragrant. Add cinnamon stick, bay leaves and mustard seeds into the pot, stir for 20 more seconds. Lower heat to medium setting, then add curry powder, cumin powder and stir for a few seconds. Add potatoes and green peas and 1 can of low fat, low salt chicken broth and 1/2 tsp of salt. Cover and simmer until potatoes are tender. Water may be added if potatoes stick to pot. Serve over pita bread (Lebanese bread).

Fragrant Garlic Noodles

5 sections of Chinese shrimp flavor noodles
4 cloves garlic, chopped into small pieces
3 Tbsp oil
1 1/2 Tbsp oyster sauce
1 strip of Chinese roast pork sliced thinly
3 stalks green onions cut into thin pieces

Cook the noodles in a medium pot of boiling water for about 3 minutes and drain. In the meantime, in another pot, heat the oil and add the garlic, cooking until light brown. Remove pot from heat. Toss the noodles with two tablespoons of hot garlic oil and oyster sauce on low heat, add sliced roast pork and green onions and mix until evenly distributed. Par boiled or microwaved vegetables can be added to the dish or served as a side dish. Toss the vegetables with 1 tablespoon of garlic oil and salt to taste.
4 servings

Curry Flavored Fried Rice

1½ cups of long grain rice (rice cooked with chicken broth instead of water)
1 medium onion chopped finely
½ to 1 chicken breast (skinless and boneless) chopped finely
¾ cup frozen green peas
2 tsp curry powder
1 egg (Egg Beaters or another egg substitute may be used in its place)
1½ Tbsp oil
¼ cup dried shrimp (optional)

In a non-stick pan, add oil and heat over medium heat. Stir in onions when oil is hot and fry until medium brown. Add chicken breast and cook until meat turns almost white; add 2 tsp curry powder and cook until chicken is done. Add peas and one beaten egg; stir for one minute or until eggs are thoroughly cooked. Add cooked rice to the pan stirring until all ingredients are evenly mixed. You may add salt according to your family's taste.

Serve 4-6 people.

Por-Piant (Vegetarian Steamed Egg Roll)

1 medium to large Jicama, grated
4-5 carrots, grated
¾ lb string beans, thinly sliced lengthwise
½ cabbage sliced thinly
3 cloves garlic, crushed
½ cup chicken broth
2 Tbsp cooking oil
1 package spring roll skin
1 bunch leafy lettuce

In a large wok add 1 tablespoon of oil and heat until hot. Stir half the amount of garlic and fry until fragrant. Add jicama and string beans, cook for about 5 minutes. Add ¼ cup chicken broth, reduce heat, cover and cook until tender. Remove the vegetables when they are tender and put them in a separate pot.

In the same wok, add another tablespoon of oil with the other half

of the garlic and fry until fragrant. Add the carrots, cook for 2 minutes and add the cabbage and remaining chicken broth, cover, reduce heat and cook until tender.

Stir the previously cooked vegetables back into the wok and cook them together for another minute.

To serve, peel one sheet of spring roll skin and put it on a plate. Place a layer of leafy lettuce on top of the spring roll skin. Spread 1/2 tsp of hoisien sauce on the lettuce and sprinkle on some hot sauce if desired. Add 1 tablespoon of vegetables onto the lettuce, roll the skin like an egg-roll and serve. This recipe will make approximately 12-15 por-piants.

Curry Chicken

1 whole chicken cut into 1 $\frac{1}{2}$ " pieces. Remove all skin and fat.

1 Tbsp curry powder

1 Tbsp cumin powder

1 tsp coriander powder

1 tsp red hot pepper (optional)

3 dried bay leaves

1 cinnamon stick

2-3 large onions chopped into small pieces (use 3 onions for thicker gravy)

1 $\frac{1}{2}$ Tbsp cooking oil (preferably one-gram-fat oil)

1 tsp of salt or more according to taste

4 medium size potatoes, quartered

In a large pot heat oil, bay leaves and cinnamon stick for 30 seconds and stir in onions. Cook until soft and slightly brown. Add curry, cumin, and coriander powder and stir for about 1 min. until fragrant.

Stir in chicken pieces and brown chicken for two to three minutes. Add potatoes and salt and stir for another few minutes. Add a cup of water, reduce heat and cover. Cook until potatoes and chicken are tender. Serve over white rice.

Stir-Fried Curry Chicken

1 skinless boneless chicken breast sliced thinly
1 medium onion, cut into quarters lengthwise
1/2 red pepper, cut into strips
1/2 yellow pepper, cut into strips
1 medium carrot, par boiled for 2 mins
1 Tbsp curry powder

Marinate chicken breast with 1/2 tsp salt, 1 tsp curry powder, and 1 tsp low fat cooking oil for at least one hour, preferably overnight in refrigerator. Cut carrots into round thin pieces. Coat the chicken pieces with 1 tsp flour. Heat 1 Tbsp oil in the wok. Add onion to the wok and stir until fragrant, then add marinated chicken. Add curry powder (more or less, according to taste your preferences) and cook chicken until it is almost done. Add red and yellow pepper strips, season with salt according to taste. Cook for one more minute. If the chicken sticks to the wok, add 1-2 Tbsp of low-salt, low-fat chicken broth or water. Serve over white rice.

Stir-Fried Chicken and Shrimp

1 Tbsp cooking oil
4 thin slices ginger
1 skinless boneless chicken breast
10 medium raw shrimp
5-6 pieces Napa cabbage, cut into 1" strips
1 Tbsp low salt soy sauce
1 Tbsp Teriyaki sauce
1 tsp oyster sauce
1 tsp tapioca or corn starch for chicken
1/2 cup low-fat, low-sodium chicken broth

Cut chicken breast into 1/4" strips. Sprinkle chicken with 1 tsp flour. In the wok heat 1 Tbsp cooking oil. Add ginger to the hot oil, brown and remove from oil. Add chicken and stir until chicken turns white. Add cabbage, cooking for 2-3 minutes. Add Teriyaki, soy and oyster sauces into the wok, cook for 1 minute. In a separate bowl, mix tapioca or corn starch with broth; add mixture to wok and stir. Add shrimp and cover for 30-60 seconds. Serve with white rice.

Duck With Soy Sauce and Mushrooms

1 cup regular or low sodium soy sauce

4-5 anise seeds

10 stalks Napa cabbage

10 dried Chinese mushrooms pre-soaked in warm water

1 whole duck

Wash the duck and pat it dry with a paper towel. Put the duck in a wok without oil, and brown until sufficient grease comes out of the duck. Take the duck out and pat dry with paper towel. Drain and wipe the wok of all grease. Into the wok put soy sauce, anise seeds, mushrooms and two cups of water; bring to a boil. Add duck and simmer until duck is tender (1-2 hours). You may add more water if the gravy is reduced to less than one cup. Place the duck and mushrooms on a platter. Use a gravy back separator and drain the fat from the gravy. Put the gravy back into the wok and add the Napa cabbage; cook for 5 minutes until tender. You may thicken the sauce by mixing 1 tsp tapioca starch with low-fat, low-sodium chicken broth in a separate bowl, and then stirring it into the gravy. Serve hot with white rice.

Services and References

Services for Seniors in the Greater Cleveland Area

Cleveland Chinese Senior Citizens Association
2999 Payne Ave., Suite 210
Cleveland, OH 44114
216-621-7307

Alzheimer Association
12200 Fairhill Road
Cleveland, OH 44120
216-721-8457

American Cancer Society
Cuyahoga County Unit
1148 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-241-1177

American Diabetes Association
14077 Cedar Road
Cleveland, OH 44116
216-791-4440

American Heart Association
1689 E. 115 Street
Cleveland, OH 44106
216-791-7500

Cuyahoga County Board of Health
1375 Euclid Ave., Rm. 522A
Cleveland, OH 44115
216-44-37553
1-800-443-2168

Dept. of Senior & Adult Services
3955 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-431-4500

Senior Information Service
United Way Services
24-hour voice and TTY
216-391-5800

Senior Companion Program
of the Benjamin Rose Institute
The Citizens Bldg., Suite 1100
850 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44114
216-721-7201

Western Reserve Area Agency on Aging
925 Euclid Ave., Suite 600
Cleveland, OH 44115
216-621-8010

References

Editors of Prevention Magazine
Health Books, *Vitamin Powered Foods*, Rodale Press, 1996

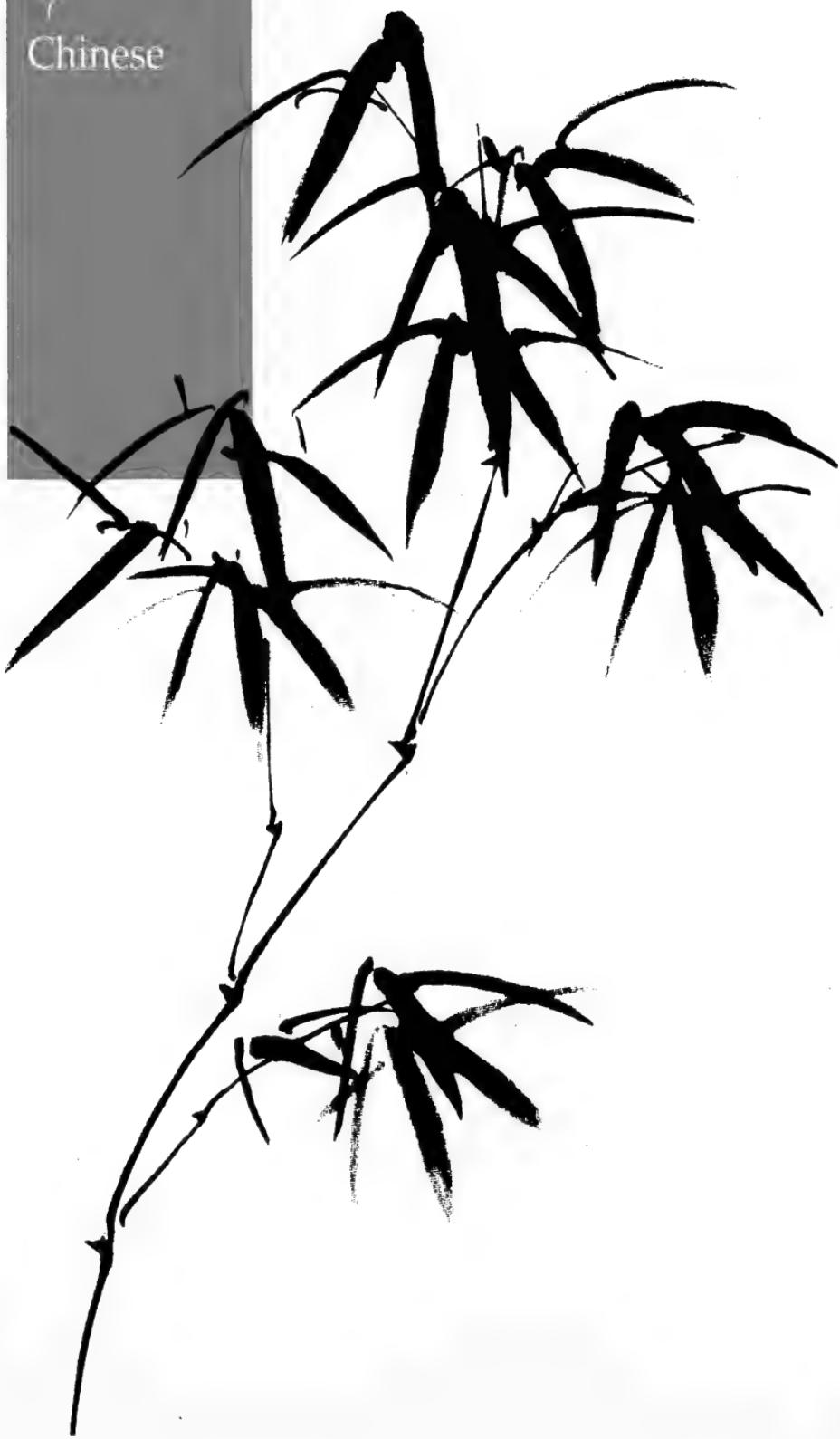
Kozier, Erb and Olivieri,
Fundamentals of Nursing,
Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1991

Krause and Mahan, *Food, Nutrition & Diet Therapy*, 7th Edition, W.B. Saunders Co., 1984

Wolf, S.L., Barnhart, H.X., Kutner, N.G., McNeely, E., Cooger, C., Xu, T., & the Atlanta FICSIT Group,
Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training, *Journal of the American Geriatrics Society*, 44.489-497, 1996



Chinese



企城華人耆英會自1991年成立以來，每年為低收入及無醫療保險的亞裔老人提供一年一次的免費健康檢查。

St. Vincent 慈善醫院，現名哥倫比亞 St. Vincent，企城特別護士協會是此項活動的支持者，他們贊助并向老年人提供了健康服務。

企城華人耆英會一年一次的免費健康檢查，為大家提供健康資料，常規檢查，如血糖，膽固醇，早期乳房腫瘤檢查及前列腺檢查等。不少老年人由於語言障礙的原因，無法閱讀用英語書寫的健康資料。我們的工作人員做了無數健康方面問題的翻譯及解答。

我們早就意識到需要有一本有多种語言并与文化相關的健康手冊，可以向亞裔老人提供基本的健康資料。

此書是由俄亥俄州少數民族健康委員會資助的(R96/97-37)，它是通過許多人的一致努力，用不同的方法對此項目的成功給予幫助的結果。

首先，我想以我個人名義，向以下參加此項目的工作人員表示感謝，他們是：Mary Chang 女士(RN,MSN,CNS)，Rosaline Lim 女士(RN,BSN,營養學學士)。她們不但為此書的內容作了準備，且臨逆境不懼，整年都為社區中貧困老年人的服務貢獻自己的力量。我衷心感謝 Lily Fong Endlich 女士，感謝她對此書的關心，所提的建議及在此書的原稿和排版設計上所化的很多時間。我特別感謝 Brian Endlich 博士對此書的校對和指點。同時也感謝 Peter Tang 醫生對此書醫療部份的審看及 Richard Leirer 先生對此書太极拳部份的審看。我還要感謝 Jiangzhu Yang 教授為本書封面提字書寫。最後，我代表企城華人耆英會，感謝俄亥俄州少數民族健康委員會對此項目的支持。沒有他們的支持，此書的出版是不可能。

顧雅君博士
行政主任
企城華人耆英會

千秋

封面書法：千秋意為成千個秋天。在中國文學中，年青人用來比作為升起的太陽和春天，他們精神煥發，充滿活力。而老年人則比作為落山的太陽和秋季。他們或許老了，但是生活還象落山的太陽那樣美麗，象秋季的色彩那樣丰富。那些逐漸變老人失去了年輕人的青春，經過春季和夏季的經歷，卻累積了一個寶貴獨特的財富。我們祝愿所有的老年人健康，永保他們生命中的令人難忘的秋天。

內容

高血壓	3
有關高血壓病	
你有高血壓嗎？	
讀數說明什么？高血壓對身體有什么影響？	
引起血壓高的原因	
治療高血壓的幾點提示	
膽固醇	5
了解什么是膽固醇	
膽固醇的危險性	
膽固醇水平說明什么？	
減低膽固醇的幾點提示	
糖尿病	8
額外的葡萄糖是如何進入血液中的？	
危險因素	
正常的血液糖份比例	
長期并发症	
症狀	
控制血液糖份的幾點提示	
癌症	10
癌症早期症兆和症狀	
減低癌症危險性	
保持健康	12
每天應吃的食品	
避免高膽固醇和高脂肪的食品	
可以適量吃的食品	

鍛煉：太极拳 14

東方健康烹調食譜 18

燒賣 咖喱雞

炒蔬菜 清蒸蔬菜春卷

咖喱土豆

香蒜麵條

咖喱炒飯

老年服務機構及指南 23

高血壓

有關高血壓病

正常人的心臟每分鐘跳60-80次。每一次跳動時血在心臟和血管中流通，血壓就是心壓力在血管中的度數。通常是120/80。上面是 Systolic(高)，下面是 dystolic(低)。年輕人的血壓標準是120/80。

你有高血壓嗎？

如果你的血壓讀數是140/90或高于二個中的任何一個數字，你就有高血壓。

對那些50歲以上的人而言：

135/85	可接受
140/90	兩可情況
160/95	高
200/115	非常高

高血壓對身體有什么影響？

- 增加心臟的負載力，心臟會增大。
- 損害動脈，血塊會在動脈里形成。
- 血塊會引起中風，心力衰竭或其它疾病。
- 其它內臟會受到損害，如腎等。

引起血壓高的原因

下列因素對引起血壓高有關。

- 年齡，遺傳和人種
- 体重過重
- 缺乏鍛煉
- 吃太多的食鹽
- 喝太多的酒
- 壓力
- 吸煙

治療高血壓的幾點提示

控制血壓高，要做到以下幾點：

- 保持理想的身體體重
- 節制喝酒
- 經常鍛煉
- 少吃食鹽
- 停止吸煙

在某種情況下，醫生會讓你吃藥來治療高血壓。

- 根據醫生要求吃藥
- 每天同樣時間吃藥
- 甚至在血壓低下去的時候還要繼續吃藥
- 在停藥之前要向醫生諮詢
- 要求醫生繼續觀察血壓

膽固醇

了解什么是膽固醇

膽固醇是一個脂肪物質，不會在血液中溶解。是以身體中產生的脂肪蛋白質形式傳送的。二種最重要的脂肪蛋白質是高密度和低密度脂肪蛋白質。高密度經常被稱為“好的膽固醇”，因為它去除了多余的膽固醇，低密度經常被稱為“壞的膽固醇”，因為它有助於存放膽固醇。

膽固醇的危險性

雖然膽固醇對身體來說是需要的，但太多的壞的膽固醇可能會阻塞和損害動脈，轉過來使心臟衰竭或中風的機會增加。

測量膽固醇水平，讀數說明什么？

經常檢查膽固醇水平。如果你的膽固醇水平是：

少于或等于200	合意
200-239	兩可情況。要多鍛煉，建議調整食物
240以上	高。要多鍛煉，強烈建議調整食物， 醫生可能會要你吃藥。

減低膽固醇的幾點提示：

- 經常鍛煉增加高密度脂肪膽固醇。
- 多吃瘦肉，去皮的雞肉，火雞肉，少吃黃油，植物黃油，豬油，可可脂，椰子油。喝低脂肪的牛奶，吃非牛奶乳脂品。
- 少吃火腿肉，咸肉，紅腸，熱狗。
- 減少膽固醇吸入，每1000熱卡中不超過100千克。每天膽固醇的吸收不能超過300毫克。
- 多吃易溶解的含高植物纖維素的食品。

“膽固醇咬嚼食品”：

膽固醇咬嚼食品是帶有丰富可溶纖維的食品。可溶纖維可以在每一個播种食品中找到--蔬菜，水果，豆科植物和谷類植物。

蔬菜	<u>可溶纖維克數</u>
一個燒過的洋薑	2.2
半杯新鮮芹菜	1.9
半杯熟的山芋	1.8
半杯熟的羅蔔	1.7
一個中等烤過的帶皮土豆	1.6
一杯新鮮卷心菜	1.3
半杯青豆	1.3
半杯熟青花菜	1.2
一根胡蘿蔔，大約7.5英寸長	1.1
一杯熟卷心菜	1.1
半杯熟花菜	1.0
半杯熟蘆筍	1.0
水果	1.7
半個芒果	1.7
二個無花果	1.4
二個几維水果	1.4
一個橘子	1.4
二個梅子	1.1
一個小生梨，半杯黑莓	1.1
半個葡萄柚	1.1
一杯半草莓	1.1
七個半只干杏	1.0
一個帶皮小蘋果	1.0
三個梅脯	1.0
一個中等桃子	1.0
一杯山莓	1.0
半杯罐頭水果	1.0

加工過的谷類食物

Quaker 牌燕麥穀，一杯燒過或半杯干的	3. 0
一杯半 Quaker 牌燕麥穀	3. 0
高纖維的燕麥片，一包速溶，或四分之 三熟的	3. 0
半杯 Kellog 牌的穀芽	2. 0
Oats Flakes, Cheerios, Shredded Wheat, 葡萄干，全谷食物	1. 0

谷類植物

白大麥，四分之一杯生的 或四分之三熟的	1. 8
四分之一杯燕麥面粉	1. 6
四分之一杯黑麵粉	1. 3
四個半大湯匙小麥胚芽	1. 0

豆科植物

豆(腎形豆，酸果蔓豆，棉豆， 烤豆， 黑豆和藏青豆	2. 8-2. 0
小扁豆	2. 0
鷹嘴豆	1. 3
利馬豆，干或罐頭	1. 1
豌豆	1. 1

糖尿病

糖尿病是血液中的糖份的升高，它有二种。一种是成人糖尿病，一种是青少年糖尿病。

青少年糖尿病發生在兒童身上。通常需要每天打針來控制血液中的糖份。患有這種病的人一生都要打針。應該去醫生那里做定期檢查。

成人糖尿病的情況要好一些。只要吃低糖份的食物，血糖水平可以得到控制，但也必須去醫生那里做定期檢查。

額外的葡萄糖是如何進入血液中的？

通常胰島素，一個有胰腺產生的荷爾蒙控制血液中葡萄糖的水平。糖尿病是胰島素減少或缺乏。從吃的食品中得到的葡萄糖不能儲存，卻留在血液中了。

正常血液糖份水平

正常血液糖份水平應介于60-140毫克/分升

危險因素

- 年齡
- 肥胖
- 家族史
- 种族(在美國，西班牙人和某种美國土著人印第安人，還有很大一部分黑人，成人患糖尿病的機會很高)

症狀

- 口渴過多
- 小便過多
- 餓餓過份

長期并发症

- 眼病導致失明
- 腎病(腰子病)
- 心臟衰竭
- 中風
- 腿失去知覺
- 血液循環問題會導致感染和發炎，甚至於有動手術切除腳，手，腿或手臂的可能。

控制血液糖份的几點提示

預防糖尿病的基本原則是控制食物和体重

- 食物 - 從四大種類的食品中選擇多種食物。在計劃和保持不同進餐和小吃中應堅持吸收同量的熱卡和碳水化合物，這對防止低血糖反應和總的血液中葡萄糖的控制有很大幫助。
- 鍛煉 - 在開始一個鍛煉項目之前，要向醫生諮詢。
- 觀察(葡萄糖和小便化驗) - 由醫生做定期檢查。
- 藥品(需要時) - 你的醫生可能會讓你吃藥。

癌症

癌症在美國是引起死亡的第二大疾病。如果有以下任何一種情況發生，應該盡快去看醫生。

癌症早期症兆和症狀

- 异常出血，或身體內外部有異常分泌物
- 任何地方有腫塊或增厚，特別是乳房周圍
- 瘡傷不能愈合
- 大便和小便習慣改變
- 喉嚨嘶啞或持久咳嗽
- 消化不良，吞吐困難
- 疣(肉贅)或痣的大小，形狀或外觀改變
- 不可解釋的體重減少

減少癌症的危險

- 不要吸煙。吸煙對產生癌症的危險性最大，也對你周圍的人帶來危險。
- 注意體重。做一些運動，如每天走路幫助你減低體重。在開始做一種長期鍛煉之前，要向你的醫生諮詢。
- 吃不同種類的食品。多樣化的食品是減少癌症危險的最好方法。
- 每天至少吃五樣蔬菜和水果。選擇帶有豐富維生素 A 和 C 的蔬菜和水果，如：甜薯，胡蘿蔔，綠花菜，卷心菜，綠色青椒，桔子，草莓，桃子，番茄和西瓜。
- 多吃高纖維的食品。水果，蔬菜，干豆及谷類植物(麵包，加工過的谷類植物和米飯)中都有纖維素。每天都要吃六份谷類植物。查看食品標簽了解纖維的含量。
- 多吃脂肪成份少的食品。多吃瘦肉，去皮的雞肉或火雞和魚。少吃牛油，油炸食品和多糖甜食。喝低脂肪牛奶，吃低脂肪奶酪。

- 少吃火腿肉，咸肉，紅腸和熱狗。這些食品帶有化學成份使它們不受損壞 - 但增加了得癌症的危險性。
- 不要喝酒。但是如果喝的話，每天只能喝一到二杯。
- 天氣熱時，早上十點到下午三點之間，不要出去晒太陽。如果一定要出去的話，帶一個帽子，涂防晒油。不要使用太陽燈。

什么是一份食物？

它是指：

半杯水果

四分之三杯果汁

半杯燒熟的蔬菜

一杯帶葉蔬菜

一個中等大小的蘋果

一片面包

一安士干的加工過的谷類食品

半杯燒熟的加工過的谷類食品，米飯或麵條。

保持健康

保持健康應該是一個人的一生目標。為了保持健康，吃東西要有規律，均勻的膳食中要脂肪少纖維多。多吃綠色帶葉蔬菜，檸檬水果和漿果。你吃的50%至60%的食品中必須含有多种碳水化合物。盡量少用食油，喝很多水，定期鍛煉。戒煙，少喝酒及帶咖啡因的飲料。

适量或少吃高脂肪，高膽固醇和“無”糖及高熱卡食品，以及沒有營養價值的食品(如糖，蛋糕和小甜餅)。多吃“膽固醇咬嚼食品”，這些食品中可溶纖維丰富。

每天吃的食品中，應包括以下的東西：

以下食品含有維生素，營養和纖維，幫助抵抗任何疾病。

水果

香蕉
羅馬甜瓜
櫻桃
几維水果
芒果
草莓
西瓜

豆類食品

豆漿
烤大豆堅果
豆腐

蔬菜

洋薑
蘆筍
紅鈴青椒
湯菜
卷心菜
胡蘿蔔
花菜
羽衣甘藍
蘑菇
土豆
南瓜
菠菜

海鮮

蛤肉
新鮮紅鱈山文魚
金槍魚，罐裝
帶水

谷類植物

豆科植物
咖啡色大米
小扁豆
麵條

避免高脂肪的食品

以下食品含有大量脂肪。

蛋黃
肥牛肉
肥豬肉
牛油

奶油
奶酪
豬肚
牛肝或雞肝

牛腰
牛心

避免高膽固醇食品

以下食品含有大量膽固醇。如果你的膽固醇很高，應避免這些食品。

咸肉	中國叉燒	棕櫚核仁油
豬腳		Crisco食油
豬油	奶油	非牛奶乳脂品
熏豬肉	可可脂	
香腸	全脂牛奶	
烤鴨	椰子油	

适量使用以下食品

這些食品雖然熱卡很少，但也沒有太多營養價值。

飲料

碳酸化合飲料
碳酸化合水
蘇打水
無糖飲料
無糖飲料粉
咖啡
茶
無糖水

調味品

番茄醬
辣根
芥末
泡菜
色 味 [味品]
塔可醬
醋

作料

胡椒 (新鮮)
桂皮
胡椒粉
細香蔥
醬油
米酒
辣醬油

糖的代用品

無糖份糖果
果凍
泡泡糖
面餅糖漿
糖代替物
食品上面奶油配品

鍛煉：太极拳

太极拳是從古代中國武術流傳下來的体育活動，是以身體，思想和精神方法的形式來表達的。運動的主要特點是動作緩慢和優美。如果堅持鍛煉，你可以得到許多健康好處，包括：

- 減少高血壓
- 減少壓力
- 增加平衡
- 增加可塑性

最近 Emory 大學研究表明打太极拳的老人減少 47.5% 摔跤危險性。

企城華人耆英會一周二次有教簡易24式太极拳課。參加者每月檢查血壓狀況，平衡及可塑性，結果非常鼓舞人心。

以下24式的圖片是顯示太极拳的多種姿勢，不作教學而用。那些想學太极拳的人應該找一個合格的老師和/或參加一個經常鍛煉的集體組織。這些圖片不能代替合格的教學指導。



1. 起勢



2. 左右野馬分鬃



3. 白鶴亮翅



4. 左右摟膝拗步



5. 手揮琵琶



6. 左右倒卷肱



7. 左攏雀尾



8. 右攏雀尾



9. 單鞭



10. 左云手



11. 單鞭



12. 高探馬



13. 右蹬腳



14. 雙峰貫耳



15. 轉身左蹬腳



16. 左下勢獨立



17. 右下勢獨立



18. 左右穿梭



19. 海底針



20. 閃通臂



21. 轉身搬攔捶



22. 如封似閉



23. 十字手



24. 收勢

東方健康烹調食譜

燒賣

一磅切碎的精豬肉或精雞肉
四棵大白菜，切成小顆粒
一罐六安士切好的荸薺
六個中國香菇，放水浸過後切碎
半湯匙食鹽
半湯匙黑胡椒
一湯匙麻油

燒賣調料

四到五片姜根切成碎條
一湯匙大蒜油或麻油
一至二湯匙低鈉的醬油
一湯匙耗油
一湯匙白醋
一至二湯匙水

在一個大的混合碗里，把燒賣的配料均勻地混合。把一湯匙餡子放進薄餛飩皮里包起來，象折襯衫一樣把四邊折起，把當中的餡子輕輕往上推。燒賣在蒸鍋里清蒸約五分鐘，加上調料一起享用。

炒蔬菜

把一磅蘆筍切成一至一英寸半長

二個中等 zucchini (美國黃瓜), 切成八分之一圓片

一盒八安士棕色蘑菇, 切成薄片

二個切碎的大蒜

二湯匙橄欖特輕的橄欖油

用鐵鍋把油燒熱，加切碎后的大蒜。加蘆筍，美國黃瓜，燒二至三分鐘，加蘑菇再燒一分鐘，再加一湯匙半耗油壽司燒半分鐘，可与麵條或米飯一起享用。

咖喱土豆

把任何种類的六至七個土豆切成四分之三方塊

半杯冷凍的青豆

二個洋蔥切碎

半張至一張桂皮

二張栗色樹葉

半湯匙芥末子

一湯匙半一克脂肪食油

一湯匙咖喱粉

一湯匙枯茗粉

一罐十四安士的少鹽雞湯

半湯匙食鹽

把鍋里的油加熱，并放洋蔥。燒到顏色變棕色香味出來。在鍋里加桂皮，栗色樹葉及芥末子，攪拌二十秒鐘。把火開到适中，然后加咖喱粉，枯茗粉，再攪拌几秒鐘。加土豆，青豆，一罐十四安士的少鹽雞湯和半湯匙鹽。蓋上蓋子燉到土豆柔軟為止。如果土豆粘在鍋上，可以加水。与黎巴嫩麵包一起享用。

香蒜麵條

五條中國蝦味麵條

把四個丁香大蒜切成小片

三湯匙食油

一個半湯匙耗油

把一條中國叉燒切成薄片

把三個洋蔥切成薄片

在燒開的水里放進麵條燒三分鐘，然后把水漏干。同時，在另一個鍋里把油燒熱，加大蒜，至到它變成淡棕色。把鍋子拿走，用二湯匙熱的大蒜油和耗油輕拌麵條，火要小，加上叉燒薄片和蔥，攪拌到均勻為止。旁邊加熱的或微波爐燒過的蔬菜，或把它作為附帶菜。用一湯匙大蒜油和鹽拌蔬菜，分四份。

咖喱炒飯

一杯半長米(燒飯時放雞湯，而不是水)

一個洋蔥切碎

半只到一只雞胸(無皮，無骨頭)切成塊

四分之三杯冷凍青豆

二湯匙咖喱粉

一個雞蛋(可以以攪拌后的雞蛋代用)

一個半湯匙食油

四分之一杯漏干水后的蝦(任意選擇)

在不粘鍋里，加上食油，火開適中，油熱后把洋蔥放進攪拌，直到變成棕色，加上雞胸直到雞變成白色；加二湯匙咖喱粉燒到雞熟為止。加青豆和一個攪拌后的雞蛋；攪拌一分鐘等到雞蛋完全燒熟。把煮熟后的米飯放進鍋里，和所有的調味品一起均勻攪拌。你也可以根據自己家的情況加鹽。可以供四到六人享用。

清蒸蔬菜春卷

把四到五個胡蘿蔔，碾碎
四分之三磅刀豆，切成長薄片
半棵卷心菜切成細條
三個香丁大蒜，碾碎
半杯雞湯
二湯匙食油
一包春卷皮
一棵生菜

把一湯匙食油加在一個大鍋里加熱。攪拌一半數量的大蒜
煎到芬香為止。加刀豆，燒大約五分鐘左右。加四分之一
一杯雞湯，把火開小，蓋上蓋子燒到柔軟為止。等蔬菜熟后
把它拿掉，放進另一個鍋里。

另加一湯匙食油在同一個鐵鍋里，把另外一半大蒜煎到芬
香為止。加胡蘿蔔后燒二分鐘，加卷心菜和剩下來的雞湯
，蓋上蓋子直到熟為止。

把已燒好的蔬菜倒回到鍋里攪拌，再燒一分鐘左右。

端上桌后，撕一張春卷皮下來放到盤子上。把生菜一層鋪
在春卷皮上。把半湯匙海鮮醬涂在生菜上，如果需要的話
，可以撒上一些辣油。加一湯匙疏菜到生菜上，象卷雞蛋
卷一樣，把皮卷起，就可吃了。這個食譜可以作十二至十
五個春卷。

咖喱雞

一個整雞切成塊，去掉皮和脂肪

一湯匙咖喱粉

一湯匙枯茗粉

一湯匙芫荽粉

一湯匙紅胡椒(自由選擇)

三個干栗色樹葉

一個桂皮

二至三個大洋蔥，切成小碎片，(汁厚的話要用三個洋蔥)

一個半湯匙食油(最好是一克脂肪油)

根據味道，加一湯匙或多一點的食鹽

把四個中等大小的土豆四等分

在一個大鍋里把油燒熱，放上栗色樹葉和桂皮燒三十秒鐘，把洋蔥拌上，燒到洋蔥軟了并稍微有一點呈棕色，加咖喱粉，枯茗粉和芫荽粉，攪拌一分鐘直到芬香為止。

把雞片攪拌后燒二到三分鐘，加土豆和鹽并再燒幾分鐘，加水一杯，把火開小蓋上蓋子。燒到土豆和雞熟為止。與白飯一起享用。

Services and References

Services for Seniors in the Greater Cleveland Area

Cleveland Chinese Senior Citizens Association
2999 Payne Ave., Suite 210
Cleveland, OH 44114
216-621-7307

Alzheimer Association
12200 Fairhill Road
Cleveland, OH 44120
216-721-8457

American Cancer Society
Cuyahoga County Unit
1148 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-241-1177

American Diabetes Association
14077 Cedar Road
Cleveland, OH 44116
216-791-4440

American Heart Association
1689 E. 115 Street
Cleveland, OH 44106
216-791-7500

Cuyahoga County Board of Health
1375 Euclid Ave., Rm. 522A
Cleveland, OH 44115
216-44-37553
1-800-443-2168

Dept. of Senior & Adult Services
3955 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-431-4500

Senior Information Service
United Way Services
24-hour voice and TTY
216-391-5800

Senior Companion Program
of the Benjamin Rose Institute
The Citizens Bldg., Suite 1100
850 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44114
216-721-7201

Western Reserve Area Agency on Aging
925 Euclid Ave., Suite 600
Cleveland, OH 44115
216-621-8010

References

Editors of Prevention Magazine
Health Books, Vitamin Powered Foods, Rodale Press, 1996

Kozier, Erb and Olivieri,
Fundamentals of Nursing,
Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1991

Krause and Mahan, *Food, Nutrition & Diet Therapy*, 7th Edition, W.B. Saunders Co., 1984

Wolf, S.L., Barnhart, H.X., Kutner, N.G., McNeely, E., Cooger, C., Xu, T., & the Atlanta FICSIT Group,
Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training, *Journal of the American Geriatrics Society*, 44.489-497, 1996



Vietnamese



Hội Cao Niên Người Hoa Cleveland (CCSCA) khởi đầu cung cấp hàng năm chương trình phục vụ sức khỏe cho người Mỹ gốc Á Châu thu nhập thấp và lớn tuổi, bằng sự hình thành của Hội vào năm 1991. Bệnh Viện Vincent Charity, bây giờ là Bệnh Viện Columbia St. Vincent Charity, và Hội Y Tá Viếng Thăm của Cleveland từng giúp đỡ, từng bảo trợ và cung ứng dịch vụ sức khỏe cho những người già này.

Chương trình phục vụ sức khỏe hàng năm của Hội Cao Niên Người Hoa Cleveland cung cấp tin tức y tế cùng với các thử nghiệm định kỳ như thử lượng đường trong máu, lượng cholesterol, thử ung thư vú, và PSA mà nhờ vậy mà những người già này mới được hưởng. Do trớ ngại về ngôn ngữ của những người già này, số đông đã không thể hưởng lợi ích từ những tin tức y tế ấn hành bằng Anh ngữ. Ban Điều Hành của Hội đã thu thập được rất nhiều thắc mắc về quan tâm sức khỏe.

Chúng tôi nhận ra sự cần thiết của một quyển sách đa ngữ và văn hóa đặc thù để phổ biến tin tức căn bản về y tế đến những người Mỹ thiểu số gốc Á Châu cao niên.

Quyển Cẩm Nang này, do Văn Phòng Sức Khỏe Cho Dân Thiếu Số của tiểu bang Ohio tài trợ (Tài khoản số 96/97-37), là thành quả của sự điều hợp từ nhiều nỗ lực của nhiều người đã đóng góp bằng nhiều phương tiện khác nhau.

Trước hết, tôi xin cảm ơn cô Mary Chang, RN, MSN, một cộng tác viên cho chương trình và cô Rosalind Lim, RN, BS Dietetics, không những đã sửa soạn nội dung cho quyển cẩm nang này mà còn hết lòng phụ giúp những người già cả đang cần sự giúp đỡ trong Cộng Đồng Á Châu quanh năm.

Tôi đặc biệt xin cảm ơn cô Lily Fong đã quan tâm và giúp ý kiến cũng như đã bỏ nhiều thời giờ cho bản thảo và hình ảnh. Cũng đặc biệt cảm ơn bác sĩ Brian Endlich đã cố vấn và kiểm giúp quyển sách. Cảm ơn bác sĩ Peter Tang đã giúp ý kiến cho đoạn về y khoa, và ông Richer Leirer cho đoạn về Thái Cực Quyền. Cũng xin đặc biệt cảm ơn giáo sư Jiangzhu Yang về bút họa ở trang bìa. Cuối cùng, thay mặt CCSCA, tôi xin chân thành cảm tạ Văn Phòng Sức Khỏe cho Dân Thiếu Số của Ohio đã nâng đỡ, khuyến khích và hướng dẫn cho chương trình cẩm nang y tế này, nếu không có sự giúp đỡ của văn phòng, quyển cẩm nang này không thể ra đời được.

Yachun Ku, Ph. D.
Giám Đốc Điều Hành
Hội Cao Niên Người Hoa Cleveland

Bút họa trang bìa: Qianqiu có nghĩa là ngàn thu. Trong Văn Chương Trung Hoa, tuổi trẻ được ví như là bình minh và mùa Xuân. Họ biểu tượng cho tự do và năng lực. Người già thì được ví như hoàng hôn và mùa Thu. Họ có thể già tuổi nhưng đời sống của họ thì đẹp như mặt trời lặn và nhiều màu sắc như mùa Thu. Những người bước vào tuổi già mất dần màu xanh của tuổi trẻ nhưng lại gặt hái, qua những kinh nghiệm của mùa Xuân và Hạ, một đặc thể quý giá là kho tàng cất giữ. Chúng tôi cầu chúc quý vị cao niên nhiều sức khỏe và nhiều mùa Thu đáng nhớ trong cuộc sống.

Mục Lục

BỆNH CAO ÁP HUYẾT	3
Nói về áp huyết	
Bạn có bị cao áp huyết không?	
Áp huyết cao tác hại gì cho cơ thể?	
Những nguy cơ gây bệnh cao áp huyết	
Những phương chược ngăn ngừa bệnh cao áp huyết	
CHOLESTEROL	5
Hầu hết về cholesterol	
Nguy hại do thặng dư cholesterol trong máu	
Mức cholesterol mang ý nghĩa gì?	
Những phương chược ngăn ngừa cholesterol	
Thực phẩm tiêu diệt cholesterol - "Cholesterol crunchers"	
DIABETES	8
Làm thế nào đường glucose thặng dư đi vào máu?	
Mức độ đường bình thường chiếm trong máu	
Những nguy cơ mắc bệnh tiểu đường	
Triệu chứng	
Những phức tạp trong thời gian dài	
Những phương chược chế ngự lượng đường trong máu	
UNG THƯ	10
Dấu hiệu và triệu chứng bệnh ung thư	
Làm giảm thiểu nguy mắc bệnh ung thư	
ĐUỐNG SINH	12
Thực phẩm có trong khẩu phần hàng ngày của bạn	
Tránh những thực phẩm nhiều mỡ và chất cholesterol	
Thức ăn được dùng điều độ	
THỂ DỤC: Thái Cực Quyền	14
VÀI THỰC ĐƠN Á ĐÔNG DINH ĐUỐNG CAO	18
Xíu Mai - Rau Cải Xào - Càri Khoai - Nui Xào Tỏi - Cơm	
Chiên Càri - Bò Bía Chay - Càri Gà - Càri Xào Gà - Gà	
Xào Tôm - Vịt Xì Đầu và Nấm	
CƠ SỞ DỊCH VỤ cho BỘ LÃO và TÀI LIỆU THAM KHẢO	24

Bệnh Cao Áp Huyết

Nói về Áp Huyết

Bình thường thì tim đập khoảng 60 tới 80 lần mỗi phút. Theo mỗi nhịp đập, máu được vận chuyển về các động mạch của cơ thể. Áp lực của máu trên động mạch được gọi là áp huyết.

Áp huyết được biểu hiện bằng tỷ số như 120/80 (tỷ số hoàn hảo cho người lớn). Con số trên là áp suất của áp suất lên động mạch khi tim co lại, con số dưới là áp suất khi tim giãn ra.

Bạn Có Bị Cao Áp Huyết Không?

Bạn bị cao áp huyết nếu tỷ số áp huyết của bạn đọc được là 140/90 hoặc có một trong hai con số đó bị cao hơn.

Đối Với Những Người Từ 50 Trở Lên

135/85: Bình thường

140/90: Vừa tới mức báo động

160/95: Cao

200/115: Rất cao

Áp Huyết Cao Tác Hại Gì Cho Cơ Thể?

- Nó làm tăng việc nhọc cho trái tim. Trái tim sẽ bị lớn ra.
- Nó làm nguy hại đến các động mạch: Sự đông máu có thể xảy ra trong mạch máu.
- Sự đông máu có thể làm tai biến mạch máu não (stroke), nghẽn tim (heart attack), hay gây những chứng phức tạp khác.
- Các bộ phận khác trong người có thể bị hư hoại, như thận.

Những Nguy Cơ Gây Bệnh Cao Áp Huyết

Đó là:

- Tuổi tác, di truyền, chủng tộc.
- Quá mập
- Ăn mặn quá
- Không năng tập thể dục
- Tiêu thụ quá nhiều rượu

- Lo âu thái quá
- Hút thuốc

Vài Phương Chữa Ngăn Ngừa, Chữa Trị Áp Huyết Cao

Sau đây là những gì bạn có thể làm để ngăn ngừa bệnh áp huyết cao:

- Dừng ăn uống quá độ
- Tiết chế lượng rượu tiêu thụ
- Thể dục hàng ngày. Đi bộ là cách thể dục tốt nhất để chế ngự huyết áp
- Bớt ăn mặn
- Ngưng hút thuốc

Vài cách chữa trị Bệnh Cao Áp Huyết bằng thuốc men

Bác sĩ có thể cho toa thuốc để trị bệnh cao áp huyết cho bạn. Để dùng thuốc có hiệu quả, bạn nên tuân theo:

- Uống thuốc theo đúng liều lượng bác sĩ cho
- Uống thuốc đúng giờ, đều đặn
- Uống thuốc tiếp tục cho hết hạn, hết lượng, cho dù áp huyết đã giảm
- Hỏi ý kiến bác sĩ, dù đáo hạn, trước khi ngưng thuốc
- Để bác sĩ tiếp tục theo dõi áp huyết của bạn.

Cholesterol

Hiểu Về Cholesterol

Cholesterol là một chất béo không hòa tan với máu. Nó được vận chuyển trong máu dưới dạng thể cầu tròn gọi là mỡ đậm. Nó do gan tạo thành và do thức ăn động vật có chất béo mang tới. Chất mỡ đậm có hai dạng: loại mỡ ít đậm đặc và loại đậm đặc. Loại mỡ ít đậm đặc gây nhiều tai tiếng cho cholesterol, vì nó vận chuyển phần lớn cholesterol trong máu đến tế bào. Chính loại mỡ ít đậm đặc này, sau khi cholesterol được thu nhập thặng dư, sẽ đóng vào vách của động mạch tạo thành một lớp vàng cứng, lâu ngày gây giảm lưu lượng máu và làm sờ cứng thành động mạch. Còn loại mỡ đậm đặc vận chuyển rất ít cholesterol mà còn tháo gỡ cholesterol từ thành động mạch và trả chúng về gan.

Nguy Hại Do Thặng Dư Cholesterol

Mặc dù cholesterol cần thiết cho cơ thể khỏe mạnh, nhưng quá nhiều cholesterol loại xấu sẽ làm nghẽn mạch máu, làm tăng nạn nghẽn mạch vành tim và chết đột ngột.

Mức Độ Của Cholesterol và Ý Nghĩa Của Những Con Số Này
Bị cholesterol cao trong máu có thể do di truyền, do dinh dưỡng.

Mức cholesterol của bạn có được kiểm tra thường kỳ không?

Nếu mức đó:

200: Mức mong muốn

200 - 239: Mức báo động. Nên tập thể dục và ăn uống chừng mực.

240: Mức cao. Cần tập thể dục và kiêng khem triệt để. Cũng có thể cần đến bác sĩ cho thuốc chữa trị.

Vài Phương Chược Ngăn Ngừa Cholesterol

- Tập thể dục hằng ngày để làm tăng chất cholesterol tốt (HDL).
- Ăn uống tiết độ để giữ cho khỏi lên cân. Ăn thịt nạc, gà giò, gà tây nạc, và cá. Giảm thiểu thức ăn có bơ, sữa, phô mai, dầu dừa, dầu phộng. Uống sữa đã loại bỏ chất béo. Ăn cheese đã lọc chất béo.

- Bớt ăn thịt mỡ, ba rọi, ham, balogna, hot dog ...
- Giảm số lượng cholesterol thâm vào ít hơn 100 milligrams cho mỗi 1000 calories. Không quá 300mg một ngày.
- Nên ăn nhiều loại thực phẩm có chất sợi hòa tan.

Loại Thực Phẩm Tiêu Diệt Cholesterol (Cholesterol Crunchers)

Những thực phẩm có thể tiêu diệt cholesterol có chứa các chất sợi bão hòa. Các chất sợi hòa tan có thể tìm thấy từ thực vật: rau cải, trái cây, đậu và hạt.

RAU CẢI	LUỢNG CỦA CHẤT SỢI HÒA TAN
Ac Ti Sô luộc	2.2
1/2 chén rau cần tươi	1.9
1/2 chén khoai lang luộc	1.8
1/2 chén củ turnip luộc	1.7
1 củ khoai tây luộc còn vỏ	1.6
1 chén bắp cải tươi	1.3
1/2 chén đậu hòa lan hột	1.3
1/2 chén bông cải xanh luộc	1.2
1 củ cà rốt sống, dài 7.5 inches	1.1
1 chén bắp cải nấu chín	1.1
1/2 chén bông cải xanh nấu chín	1.1
1/2 chén măng tây	1.0

TRÁI CÂY

1/2 trái xoài	1.7
2 trái figs	1.7
2 trái kiwi	1.4
1 trái cam	1.4
2 trái mận	1.4
1 trái xá lị tương đương 1/2 chén đậu đen	1.1
1/2 trái bưởi	1.1
1.5 chén dâu tây	1.1
7/20 của trái dào apricot	1.1
1 trái táo nhỏ có vỏ	1.0
3 trái mận prunes	1.0
1 trái dào (peach)	1.0
1 chén trái dâu raspberries	1.0
1/2 chén trái cây thập cẩm hộp	1.0

NGŨ CỐC

Quaker bột lúa mạch (oat bran)	
1 chén nấu chín hay 1/2 chén khô	3.0
1.5 chén ngũ cốc hiệu Quaker Oat Bran	3.0
Bột mạch loại nhiều sợi	
1 hộp ăn liền hay 3/4 chén nấu chín	3.0
Bột của nụ lúa mạch hiệu Kellog, 1/2 chén	2.0
Lúa mạch mảng, cherrios, thái chỉ, grape-nuts, ngũ cốc loại nguyên hạt, 1.5 chén	1.0

CÁC LOẠI HẠT

Bo bo, 1/4 chén sống hay 3/4 chén nấu chín	1.8
1/4 chén bột mạch	1.6
1/4 chén bột mạch đen	1.3
4.5 muỗng cà phê wheat germ	1.0

CÁC LOẠI ĐẬU

Đậu đỏ trái thận, đậu đen, đậu trắng, đậu cranberry	2.8 - 2.0
Đậu lăng	2.0
Đậu Chick-Peas	1.3
Đậu Lima, khô hay hộp	1.1
Đậu hòa lan	1.1

Bệnh Tiểu Đường

Bệnh tiểu đường là tình trạng đường glucose bất thường thặng dư trong máu sanh bệnh. Có hai loại tiểu đường: tiểu đường căn nguyên từ nhỏ, tiểu đường thủ dắc khi lớn. Tiểu đường thủ dắc khi lớn do trầm trọng hơn vì đối với tiểu đường căn nguyên từ nhỏ, phải hàng ngày chích insulin để lá mía có thể hoàn thành chức vụ dự trữ đường thặng dư và phân phổi ra khi cần.

Làm sao mà chất đường dư có thể vào được trong máu?

Thường chất hormone insulin được tiết ra bởi lá mía để kiểm định lượng đường trong máu. Trong bệnh tiểu đường, chất insulin sụt bớt hay mất hẳn làm cho chất đường glucose từ thức ăn tiêu hóa không cất giữ lại được mà vẫn giữ nguyên trong máu.

Mức độ bình thường của đường trong máu

Mức độ bình thường đó là trong khoảng 60 - 140 mg/dl

Những Nguy Cơ Mắc Bệnh Tiểu Đường

- Do tuổi cao
- Do mập quá
- Do di truyền
- Do giống dân (ở Hoa Kỳ, bệnh tiểu đường người lớn xuất hiện nhiều trong giới Hispanic và vài dân Da Đỏ, và cả người da đen, tuy có phần ít hơn)

Triệu Chứng

- Khát nước quá đỗi
- Thường xuyên đi tiểu
- Đói cồn cào bất thường

Hậu Quả Lâu Dài

- Ảnh hưởng đến mắt và có thể dẫn đến mù
- Đau thận

- Đau tim
- Tai biến mạch máu não
- Mất cảm giác ở chân
- Những trở ngại lưu thông của máu huyết dẫn đến nhiễm trùng máu sanh mất tay, chân hoặc bàn chân và nguy hiểm đến tính mạng. Nếu xảy ra nhiễm độc máu này thì bác sĩ giải phẫu có thể đi đến quyết định cưa tứ chi.

Vài Phương Chược Chế Ngự Lượng Đường Trong Máu

Nguyên tắc tổng quát chữa trị bệnh tiểu đường là kiêng khem ăn uống và giữ cân.

- Kiêng ăn - Ăn những thức ăn từ bốn nhóm thực phẩm căn bản. Duy trì sự điều hòa trong việc tính toán số lượng calôri và carbohydrates (đường) ăn trong những bữa ăn chính và ăn vặt. Việc hoạch định này giúp tránh khỏi những phản ứng sanh ra do lượng đường trong máu thấp, và cũng giúp điều hòa tổng lượng đường trong máu.
- Tập thể dục hằng ngày - Nên hỏi ý bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục.
- Theo dõi định kỳ thử nghiệm nước tiểu và đường trong máu.
- Chữa trị bằng thuốc do bác sĩ cho toa.

Ung Thư

Ung Thư là bệnh gây tử vong hàng đầu ở Mỹ ngày nay. Bất kỳ một trong những triệu chứng dưới đây được phát hiện thì hãy đến bác sĩ ngay lập tức.

Dấu Hiệu và Triệu Chứng Bệnh Ung Thư

- Chảy máu bất bình thường hay tiết những chất từ bên trong hay bên ngoài cơ thể.
- Cục bướu hay sự săn lại bất cứ chỗ nào, nhất là ở ngực.
- Mụt ghẻ không lành
- Sự thay đổi trong sự đại tiện hay thói quen tiểu tiện
- Sự khan cổ hay sự ho hen không giảm dứt.
- Sự ăn không tiêu hay nuốt khó khăn.
- Sự thay đổi khuôn khổ, hình dáng hay sự xuất hiện của ghẻ chốc hay mụn ruồi.
- Sự sụt cân bất bình thường.

Giảm Thiểu Nguy Cơ Mắc Bệnh Ung Thư

- Đừng hút thuốc lá. Hút thuốc lá nguy cơ hàng đầu mắc bệnh ung thư. Nó cũng gây nguy cơ cho những người xung quanh.
- Giữ trọng lượng cơ thể bình thường. Vài động tác thể dục như đi bộ hằng ngày giúp giữ cân. Cần lời khuyên của bác sĩ trước khi thực hành thể dục thường xuyên.
- Ăn nhiều món hy vọng giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.
- Nên ăn nhiều, ít nhất là năm thứ mỗi ngày, trái cây và thực vật. Chọn rau và trái có nhiều vitamin A và C, như khoai lang, cà rốt, bông cải xanh, bắp cải, ớt, cam, dâu, đào, cà chua, và dưa hấu.
- Ăn nhiều hơn các chất có sợi (fiber). Chất sợi thường tìm thấy trong trái cây, rau cải, đậu khô, và hạt (lúa mì, lúa mạch, ngũ cốc, cơm). Ít nhất mỗi ngày nên ăn 6 món thực phẩm thuộc loại hạt. Đề ý lượng fiber chứa trong món ăn.

- Cữ ăn chất béo. Nên ăn thịt nạc, gà tây, gà giò hay cá. Cắt giảm bơ, chất mỡ, đồ chiên xào hoặc quá nhiều thức ăn tráng miệng. Uống sữa hay ăn cheese đã lọc bỏ chất béo.
- Giảm thực phẩm đồ hộp hay được biến chế sẵn như ham, ba rọi nướng, bologna, và hot dogs. Những chất hóa học giữ thức ăn khỏi bị hỏng (như đồ hộp, đồ chế biến) lại tăng thêm nguy cơ mắc bệnh ung thư.
- Đừng uống rượu. Nếu uống thì hãy hạn chế 2 lần trong ngày.
- Cố gắng đừng để cháy nắng, nếu phải ra ngoài buổi trưa nên che nắng. Đội mũ. Dùng đồ che ánh sáng mặt trời. Đừng dùng tia tử ngoại hoặc tia sáng làm sạm da.

Một phần ăn gồm:

- 1/2 chén trái cây
- 3/4 ly nhỏ nước trái cây
- 1/2 chén rau cải nấu chín
- 1 trái táo cỡ trung
- 1 mẩu bánh mì
- 1 phần chén ngũ cốc rang chín
- 1/2 chén cơm, ngũ cốc nấu chín hay mì sợi

Duy Trì Sức Khỏe

Duy trì sức khỏe là mục đích trong đời của mỗi người. Giữ gìn sức khỏe, ăn uống điều độ, ít mỡ dầu, nhiều chất sợi. Ăn nhiều rau xanh, cam quýt tươi, và các loại đậu. 50 - 60% của sự ăn kiêng gồm có các chất đường phức tạp.

Nấu nướng càng dùng ít dầu càng tốt. Uống nhiều nước và tập thể dục thường xuyên. Bỏ hút thuốc và bớt uống rượu và các thức giải khát có nhiều chất cà phêin.

Bỏ hay tránh các thức ăn có nhiều dầu mỡ, nhiều cholesterol, có đường hóa học. Tránh các thức ăn nhiều calôri mà không bổ dưỡng (kẹo, bánh ngọt, bánh bông lan). Ăn nhiều chất diệt cholesterol - đó là những chất có nhiều chất sợi - (xem trang 6 và 7).

Bao Gồm Những Chất Dưới Đây Trong Chế Độ Kiêng Khem

Những chất dưới đây chứa nhiều chất vitamin, giàu dinh dưỡng, nhiều chất sợi, sẽ giúp cơ thể chống được mắc bệnh tật. Mỗi ngày nên dùng nhiều chất liệt kê dưới đây:

TRÁI CÂY	RAU CẢI	ĐỒ BIỂN
Chuối	Áctisô	Nghêu
Cantaloupe	Măng tây	Cá salmon tươi
Cherries	Phổ tai	Cá thu, thịt ...
Trái Kiwi	Bắp cải nhỏ	
Xoài	Bắp cải thường	
Dâu	Cà rốt	
Dưa Hấu	Bông cải	HẠT, RAU
	Kale	Gạo lứt
ĐẬU NÀNH PHẤM	Nấm	Lentils
Sữa đậu nành, Đậu hủ	Khoai tây	Nui, Mì sợi
Đậu nành rang	Bí rợ	Rau dền

Tránh Thực Phẩm Nhiều Chất Béo

Những chất chứa quá nhiều chất béo:

Lòng đỏ trứng	Kem	Gan bò, heo
Mỡ heo	Phó mát	Bao tử heo
Mỡ bò	Bơ	Thận, tim, heo bò

Tránh Thực Phẩm Có Nhiều Cholesterol

Những thực phẩm dưới chứa quá nhiều cholesterol. Nếu bạn cao cholesterol trong máu, nên kiêng các thức ăn này.

Thịt heo ướp mặn	Thịt heo quay	Dầu dừa
Giò heo	Bơ	Mỡ trữu hộp
Thịt ba rọi	Bơ Cacao	Chất kem
Xúc xích	Sữa	
Vịt quay	Dầu dừa	

Dùng Những Thực Phẩm Này Rất Chứng Mực.

Những thực phẩm dưới đây ít calôri và cũng ít béo đường.

THỨC UỐNG	CHẤT XỐT	ĐỒ GIA VỊ
Thức uống có gaz	Xốt chua	Tiêu
Thức uống không có gaz	Horse radish	Quế
Club soda	Xốt mù tạt	Ớt bột
Nước ngọt đường hóa học	Dưa leo ngâm dấm	Tàu vị yến
Cà phê	Xốt xà lách	Rượu nấu ăn
Trà	Xốt taco	
Nước tonic	Dấm Xốt Worcester, v.v.	

THỨC ĂN NGỌT VỚI LOẠI THAY THẾ ĐƯỜNG

- Kẹo cứng bằng đường hóa học
- Xu Xoa Gelatin
- Kẹo cao su
- Bánh Pancake
- Đường hóa học
- Kem đường phết trên mặt bánh

Thể Dục: Thái Cực Quyền

Thái Cực Quyền hay Tai Chi là một loại công luyện cho thể xác, đầu óc và tinh thần, bắt nguồn từ các môn võ cổ truyền của Trung Hoa. Nó được thể hiện qua những động tác khoan thai và uyển chuyển. Nếu tập luyện thường xuyên sẽ đem lại nhiều điểm lợi ích cho sức khỏe như sau:

- Làm giảm sự cao áp huyết
- Giảm căng thẳng
- Tăng thêm sự cân bằng
- Tăng thêm sự uyển chuyển

Gần đây Đại Học Emory đã tìm thấy là những bô lão có tập taichi bớt té ngã được 47.5%

24 kiểu đơn giản hóa taichi được dạy một tuần hai lần tại trung tâm cho các bô lão Tàu ở Cleveland. Những người thực tập được khám mỗi tháng để đo áp huyết, sự cân bằng và sự uyển chuyển. Kết quả rất khả quan. Hình vẽ cho 24 kiểu taichi theo đây để trình bày các thế của tai chi chuan. Các kiểu này không phải để dạy. Ai muốn học cách tập này thì nên kiểm thày hay gia nhập một nhóm để luyện tập. Các hình ảnh này không thể thay thế cho một sự hướng dẫn chu đáo.



1. Thể Khởi Sư



2. Thể Vạch Hai Bên Bờm



3. Thể Cò Trắng Tung Bay



4. Thể Vuốt Hai Bên Đầu Gối



5. Thể Chơi Sao



6. Thể Cung Hai Bên Cánh Tay



7. Thể Nắm Đuôi Con Chim Trái



8. Thể Nắm Đuôi Con Chim Phải



9. Thể Đánh Roi Đơn



10. Thể Múa Tay Như Mây



11. Thể Đánh Roi Đơn



12. Thể Võ Ngựa



13. Thể Đá Gót Chân Phải



14. Thể Đánh 2 Bên Lỗ Tai
Đối Thủ



15. Thể Quay và Đá bằng
Gót Chân Trái



16. Thể Tấn 1 Chân Trái



17. Thể Tấn 1 Chân Phải



18. Thể Đẩy Cả 2 Bên

Thể Dục, Thái Cực Quyền



19. Thể Thanh Kim Day Biển



20. Thể Võn Cánh Tay



21. Thể Quay để Né Xuống
Đỡ và Đấm



22. Thể Sắp Đóng Lại



23. Thể Khoanh Tay



24. Thể Tự Nhiên - Xong

Vài Thực Đơn Á Đông Dinh Dưỡng Cao

XÍU MẠI

1 lb thịt heo hay gà nạc xay nhuyễn

4 bẹ cải kim chi, cắt thật nhỏ

1 hộp (khoảng 6 oz) củ sắn

6 tai nấm Đông Cô ngâm cho mềm và thái nhỏ

1/2 muỗng càphê muối

1/2 muỗng càphê tiêu

1 muỗng càphê dầu

XỐT CHO XÍU MẠI

4 - 5 lát gừng thái mỏng

1 muỗng càphê dầu tỏi hay dầu mè

1 - 2 muỗng xúp xì dầu có ít chất sodium

1 muỗng xúp dầu hào

1 muỗng xúp dấm

1 - 2 muỗng xúp nước

Trong một tô to trộn các thứ để làm nhân xíu mại, trộn cho thật đều, để một muỗng càphê nhân vào da hoành thánh và gói lại như xếp-nếp chung quanh viên và bóp nhẹ chính giữa để đẩy nhân lên phía trên. Hấp xíu mại khoảng 5 - 10 phút trong nồi hấp và dùng với xốt.

RAU CẢI XÀO

1 lb măng tây cắt thành khúc nhỏ cỡ 4 phân.

2 trái muối hương thái lát tròn

1 bao khoảng 8 oz nấm nâu cắt mỏng

2 tép tỏi băm nhỏ

1 muỗng xúp dầu olive

Để mỡ vào chảo cho nóng rồi bỏ tỏi vào, cho măng tây và muối vào xào độ 2-3 phút. Cho nấm vào xào chung độ 1 phút nữa. Thêm 1/2 muỗng cà phê dầu hào vào rau cải xào và nấu thêm 1/2 phút. Dùng với mì hay cơm.

KHOAI TÂY NẤU CÀRI

6-7 củ khoai tây cắt vuông

1/2 chén đậu hòa lan

2 củ hành thái nhỏ

0.5 - 1 khúc quế nhỏ

2 lá hồi

0.5 muỗng cà phê hột mù tạt

1.5 muỗng xúp dầu ăn

1 muỗng xúp bột càri

1 muỗng cà phê bột rau om

1 hộp 14 oz nước xúp gà loại trong

0.5 muỗng cà phê muối

Đun dầu trong nồi cho nóng rồi bỏ hành vào. Phi hành đến khi vàng và có mùi thơm. Để nhánh quế vào, cho lá hồi và hạt mù tạt vào nồi rồi trộn đều chừng 20 giây hơn. Vặn lửa nhỏ lại, bỏ bột càri, bột rau om trộn chung vài giây. Cho vào nồi đang nấu, khoai tây, đậu hòa lan, và nấu với nước xúp gà với 0.5 muỗng cà phê muối. Hầm cho đến khi khoai mềm. Có thể thêm một chút nước, nếu cần mà khoai chưa chín. Ăn với bánh mì Liban.

NUI XÀO TỎI

- 5 vắt mì tôm
- 4 tép tỏi bầm nhỏ
- 3 muỗng xúp dầu
- 1.5 muỗng xúp dầu hào
- 1 miếng thịt heo xá xíu
- 3 tép hành lá thái nhỏ

Nấu mì trong nước sôi độ 3 phút rồi chắt cho ráo nước. Trong một nồi khác, đun dầu cho nóng, cho tỏi vào phi cho tối khi vàng. Nhắc nồi xuống, trộn mì vừa nấu chín vào dầu, tỏi, thêm chút dầu hào, đặt lại trên lửa nhỏ, để xá xíu và hành lá vào rồi trộn thật đều. Rau cải nấu vừa chín tới để thêm vào hay đợi như món riêng. Trộn rau cải với 1 muỗng xúp dầu tỏi và muối chia vừa ăn đủ cho 4 phần.

CƠM CÀ RI

- 1.5 chén cơm loại hạt dài (cơm nấu với nước xúp gà thay vì nước)
- 1 củ hành tây, thái hột lựu thật nhỏ
- 0.5 miếng ức gà (không có da và xương) thái lát mỏng
- 3/4 chén đậu hột hòa lan
- 2 muỗng cà phê bột cà ri
- 1 quả trứng (hay egg beater là một loại trứng đã rút hết chất béo)
- 1.5 muỗng xúp dầu ăn
- 1/4 chén tôm khô (nếu thích)

Trong một cái nồi không đinh, cho dầu vào, vặn lửa vừa, đợi cho nóng, để hành vào khi dầu đã nóng và phi cho vàng đều. Cho thịt gà vào xào đến lúc thịt gần trắng, cho bột cà ri vào và nấu cho thịt gà chín hẳn. Bỏ đậu hột vào và một cái trứng đã đánh sẵn, trộn đều chừng 1 phút hay đến lúc trứng thật chín, cho cơm vào và xào đến lúc mọi thứ được trộn đều. Bạn có thể thêm một chút muối cho vừa ăn, đủ cho 4-6 người ăn.

BÒ BÍA CHAY

- 1 củ sắn thái sợi
- 4-5 củ cà rốt thái sợi
- 3/4 lb đậu đũa cắt dài

Nửa bắp cải thái sợi

3 tép tỏi đậm đặc

Nửa chén xúp gà

2 muỗng xúp dầu ăn

1 bao da bò bía (bánh tráng)

1 cây xà lách

Trong một cái chảo to cho 1 muỗng xúp dầu ăn vào và nấu cho nóng. Bỏ vào chảo nửa phần tỏi và phi cho thơm. Bỏ củ sắn và đậu đũa vào nấu chừng 5 phút. Đổ 1/4 chén nước xúp gà vào và bớt lửa, đậy nắp và nấu đến lúc mềm, vớt món này qua một nồi riêng.

Trong cùng cái chảo, để thêm một muỗng xúp dầu và cho vào phần tỏi còn lại phi cho thơm, cho cà rốt vào nấu chừng 2 phút và bỏ bắp cải vào, rồi cho phần nước xúp gà còn lại, bớt lửa và nấu đến lúc mềm. Bỏ món củ sắn và đậu đã nấu sẵn vào nồi nấu chung mọi thứ thêm một phút nữa.

Khi dùng lấy tấm da bò bía (bánh tráng) để lên dĩa, để một lá xà lách lên trên, trải nửa muỗng cà phê cẩm túng lên mặt xà lách và cho một chút ớt cay nếu thích, xúc một muỗng xúp bò bía vừa nấu khi nãy bỏ lên xà lách và cuốn lại như chả giò để dùng. Phân lượng này đủ cho 12-15 cuốn.

CÀRI GÀ

1 con gà nguyên cắt phân vuông cỡ 1/2 inch. Bỏ hết da và mỡ

1 muỗng xúp bột càri

1 muỗng xúp bột rau om

1 muỗng càphê bột ngô

1 muỗng càphê ớt (nếu thích)

3 lá hồi khô

1 cọng quế

2-3 củ hành to thái hột lựu nhỏ (xài 3 củ thì nước sẽ đặc hơn)

1.5 muỗng xúp dầu ăn

1 muỗng càphê muối để nếm vừa ăn

4 củ khoai tây vừa vừa, cắt làm tư

Trong một nồi lớn dun dầu, lá hồi và quế trong 30 giây rồi cho củ hành

vào nấu đến lúc mềm và mọi thứ chín vàng đều. Bỏ càri, rau om và bột ngọt vào trộn 1 phút, phi cho thơm.

Cho thịt gà vào và chiên sơ chừng 2 hay 3 phút. Cho khoai tây và muối vào rồi dậy nắp, cho 1 chén nước, vặn bớt lửa và dậy nắp nấu đến lúc thịt gà mềm. Dùng với cơm trắng.

CÀRI GÀ XÀO

1 miếng ức gà bỏ da thái lát mỏng

1 củ hành cắt ra làm 4 theo chiều dọc củ hành

1 củ càrốt cỡ trung bình đã được luộc sẵn

1 quả ớt tây đỏ thái sợi

1 quả ớt tây vàng thái sợi

1 muỗng càphê bột càri

Ướp gà thái mỏng với nửa muỗng càphê muối, bột càri, và một muỗng cà phê dầu ăn, ít nhất là 1 tiếng đồng hồ, để qua đêm trong tủ lạnh càng tốt. Càrốt được thái miếng tròn. Lăn thịt gà đã ướp qua bột để làm thành một lớp bột áo trước khi bỏ vào chảo nóng đã bỏ dầu và hành xào cho thơm. Bột càri có thể cho thêm lúc này là tùy ý bạn. Xào cho chín thịt gà cà ri rồi hãy thêm vào chảo ớt đỏ và ớt vàng. Xào khoảng hơn 1 phút. Nếu gà dính chảo có thể thêm xúp gà hay nước với một chút muối. Dùng với cơm trắng.

GÀ VÀ TÔM XÀO CẢI

1 muỗng cà phê dầu ăn

4 lát gừng mỏng

1 miếng ức gà

10 con tôm tươi

5-6 miếng cải Napa thái miếng

1 muỗng càphê xì dầu

1 muỗng Teriyaki xốt

1 muỗng càphê dầu hào

1 muỗng bột starch

1/2 chén xúp gà

Úc gà thái miếng dài khoảng 1/4 inch. Áo gà thái sẵn với 1 muỗng bột . Trong chảo nóng dầu bỏ gừng vào chiên cho vàng rồi vớt gừng bỏ ra khỏi chảo. Cho gà áo bột vào chảo và đảo cho gà chín trắng đều. Thêm cải vào chảo nấu độ 2-3 phút. Thêm vào chảo Teriyaki, xì dầu và dầu hào, nấu khoảng 1 phút. Trong một chén riêng trộn bột starch với xúp gà cho tan đều rưới vào chảo đang xào, quậy đều. Cuối cùng cho tôm vào nấu chín khoảng 60 giây. Ăn với cơm trắng.

VỊT XÀO NẤM

1 chén xì dầu

4-5 hột anise

10 tào cải ngồng

10 tai nấm đông cô khô ngâm trong nước ấm cho nở lại

1 con vịt

Vịt làm sẵn dùng giấy thấm cho tới khi khô.Đặt vịt nguyên con trong chảo nóng, không cần dầu, cho tới khi da vịt trở thành nâu và mỡ vịt tuôn ra chảo. Lấy vịt vàng ra và lại dùng giấy thấm vịt thật khô. Rửa chảo sạch, đặt lại lên bếp, bỏ vào chảo xì dầu, hột anis, nấm và hai chén nước, nấu tất cả cho sôi. Cho vịt vào chảo đang sôi nhưng rút lửa nhỏ lại cho riu riu nấu tới khi vịt mềm. Có thể cho thêm nước nếu nước xốt gần cạn. Khi vịt mềm, vớt ra bỏ vịt và nấm vào đĩa lớn. Nước xốt còn lại trong chảo có thể dùng để nấu cải Napa khoảng 5 phút cho tới khi cải mềm bỏ ra đĩa vịt. Bạn có thể làm sệt nước xốt bằng bột hòa tan trong nước xúp gà. Vịt ăn nóng với cơm trắng.

Dịch Vụ cho Bô Lão và Tài Liệu Tham Khảo

CÁC CƠ SỞ DỊCH VỤ CHO CAO NIÊN CLEVELAND

Hội Cao Niên Người Hoa Cleveland
2999 Payne Ave., Suite 210
Cleveland, OH 44114
216-621-7307

Hội Bệnh Lãng Trí
12200 Fairhill Road
Cleveland, OH 44120
216-721-8457

Hội Bệnh Ung Thư Hoa Kỳ
(Riêng Quận Cuyahoga)
1148 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-241-1177

Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ
14077 Cedar Road
Cleveland, OH 44116
216-791-4440

Hội Bệnh Tim Hoa Kỳ
1689 E. 115 Street
Cleveland, OH 44106
216-791-7500

Ủy Ban Y Tế Quận Cuyahoga
1375 Euclid Ave., Room 522A
Cleveland, OH 44115
216-443-7553 * 1-800-443-2168

**Phòng Dịch Vụ Dành Cho Cao Niên
Và Người Lớn**
3955 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-431-4500

Dịch Vụ Thông Tin cho Người Già
United Way Dịch Vụ
24 giờ trả lời và TTY
216-391-5800

**Chương Trình Bạn Già của Viện
Bejamin Rose**
The Citizens Bldg., Suite 1100
850 Avenue, Cleveland, OH 44114
216-621-8010

Khu Vực Trung Dụng Phía Tây
Cơ Quan Phục Vụ Người Già
925 Euclid Ave., Suite 600
Cleveland, OH 44115
216-621-8010

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Editors of Prevention Magazine
Health Books, Vitamin Powered
Foods, Rodale Press, 1996

Kozier, Erb and Olivieri,
Fundamentals of Nursing,
Addison-Wesley Publishing Co., Inc.
1991

Krause and Mahan, *Food, Nutrition &
Diet Therapy*, 7th Edition, W.B.
Saunders Co., 1984

Wolf, S.L., Barnhart, H.X., Kutner,
N.G., McNeely, E., Cooger, C., Xu, T.,
& the Atlanta FICSIT Group,
Reducing Frailty and Falls in Older
Persons: An Investigation of Tai Chi
and Computerized Balance Training,
*Journal of the American Geriatrics
Society*, 44:489-497, 1996



Cambodian



សៀវភៅនេះ ប្រើបានខំត្តុយាយពណ៌រដម្បាសក្នុងទីបួនចំពោះសុវត្ថភាពតិច (ក្នុង
លេខ៣៦, គណៈពាណិជ្ជកម្ម) ដាសម្បូរសនឹករាយខ្លួនដែលបង្ហាញពីក្រុង និងបានរួមចិត្ត
ការពារសម្រាប់យោបាយជាអាស់។

ပေါ်မဟန် အာဏာလ နှ
အယ်ကပြပို့
သမတ္တမ္မစံနာဂါစ်ခြေဖြန့်ချုပ်

羌 **千** **秋** **之** **离** **愁**: Qianqiu 羌有千秋离愁: thousand autumns'离愁。羌，少数民族名。千秋，指时间长。离愁，指离别的愁苦。此句出自王昌龄《从军行》：“青海长云暗雪山，孤城遥望玉门关。黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。”后人用“羌有千秋”形容时间长，离愁深。

កាសិកាប្រើល

ହୈପ୍ରେଣ୍ଟେସନ୍ସାର୍କ (Hypertension, High Blood Pressure)

អំពីសមាជិករាយ

ເຕີເຫັກ-ແກ່ທາວອນບົດເຜື້ອສະບຸກງານເຊີ ?

លោក អ្នកមានជីវិ៍បែនធមាម នៅពេលភាសម្បាច់រាយលោក អ្នកបង្ហាញត្រូវសម្រាប់
សេវាឡុំដែលបានបញ្ជាក់ថា នាយករដ្ឋមន្ត្រីបានចូលរួមក្នុងការបង្ហាញ

ເຕັມ: ນາງວິໄລທະອົງການ

៩៣៥ /៨៥	(135 / 85)	ក្បរសម
៩៤០ /៩០	(140 / 90)	ចំបន្ទាត់ត្រាំប្រទល់
៩៤០ /៩៥	(160 / 95)	លើស
៩៦០០ /៩៩៥	(200 / 115)	លើសបិច្ឆេទ

ເສື້ອງໃຈຫຼືເສີ່ອຫຼັກຫາລົບເຍແຫຼ່ອຕະຫຼວງ ?

- ការបង្កើតរបស់ទំនួលខ្លួន ។ ចេចខ្សោយការណា ។
- ការចូលរួមនៃសាធារណក្រុម ។ សារមានភាគក្នុងសាធារណក្រុម ។
- សារមានភាគក្នុងសាធារណក្រុម ។ ការចូលរួមនៃសាធារណក្រុម ។
- សិរីភ្លើវិជ្ជការនៃទំនួលខ្លួន ។ ចេចខ្សោយការណា ។

ក្រសាងនៃជនបណ្តាញនិងបន្ទាន់នាមរបស់អ្នកគ្រែទេ

នេះជាក្រសាងយំខ្ចោនដែលត្រូវបានបង្ហាញដោយពិភពលោក ។

- ចម្លើយដៃ កំណើន(ប្រវត្តិក្រសាង) និងរាជសាស្ត្រ
- ទម្ងន់នៃបន្ទាន់នាម
- ទេសចរណ៍ជាបាត់ត្រួរ
- ទេសចរណ៍ស្រាវច្ឆេទ
- ទេសចរណ៍ការងារ
- ការងារនៃខ្លួយ
- ទិសារាជី

ស្ថិតិយោងរបស់ក្រសាងនៃជនបណ្តាញ

នេះជាអ្នកដែលបានក្រសាងត្រូវដើរដើរដែលបានបង្ហាញដោយពិភពលោក :

- ក្នុងទីសាខាបច្ចុប្បន្ន
- ច្បាស់ទីសាខាស្រាវជ្រាវ
- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន
- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន
- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន
- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន

ក្នុងរដ្ឋបាលប្រចាំឆ្នាំ - ក្នុងរដ្ឋបាលប្រចាំឆ្នាំ - ក្នុងរដ្ឋបាលប្រចាំឆ្នាំ - ក្នុងរដ្ឋបាលប្រចាំឆ្នាំ - ក្នុងរដ្ឋបាលប្រចាំឆ្នាំ

- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន
- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន
- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន
- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន
- ច្បាស់ទីសាខាបច្ចុប្បន្ន

ଓিলচেলুঃস্টেরোল (Cholesterol)

ការប្រព័ន្ធឌីជីថលនៃស្នូល

ការពេទ្យនៃប្រព័ន្ធគិស់នីតិវិធី

ເຕັກຊີໂລລະເງົາແສ່ງເປົ້າເປັດເຫຼວກ_ນາມ ຫາຫາອິນໍ້ຍເຫຼົ່າອຳນຸດເຜົ່າ

ព្រៃនីរុបទីនកមិតនាមលក្ខណៈស្ថានធម្មានជាប្រភពទី ។

ເຕີສີລາກເຕີມລາຄົມແຈ້ງ: ສູງຮັບປະສົບເຫຼົາກ_ນຸກ

៦០០ ប្រពិនិត្យ រាជធានីមករា

៤០០ . ២៣៦ នាន់នៅលើក្រោមបន្ទូល ។ ត្រូវកែចិត្តរាយការណ៍ក្នុង និងកែប្រែការបរិភេទមួយរាយ

២៤០ ឬក់លើន លើសរីច ។ ជាមានចំខាស់ពីក្រុងការបង្កើតរាជធានីភ្នំពេញ និងក្រុងការបង្កើតរាជធានីភ្នំពេញ ។

ព្រៃករូបរាង-អ្នកប្រព័ន្ធសារពិម្យាល់ខ្លួន-អ្នកទទួលទៅចិត្ត៖ ។

ស្រីមដើរក្នាល់នាមទន្លេខ្សោះស្ថូរល

- ဓာတ်ပြေခန်းများမှာ အမြတ်ဆုံး ပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပါသည်။
- ဓာတ်ပြေခန်းများမှာ အမြတ်ဆုံး ပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပါသည်။

- ດູຮາກຳບໍລິພອນໄຫຼຍ່າມກາທາເງື່ອດີ ໂທທະ ເບກິດ ບໍລິສາ ອິນທາກໂທ ຍ
- ດູຮາກຳບໍລິພາກອ່ອນອາຄົມຕົວລາເຢຸ່ມສູ່ວິລຸງຕະຫຼອດຕົ້ນດັ່ງນີ້ ຖໍ່ການ ຖຸນັກເງິນ 9000 ການຢູ່ ຍ
ດູກໍາຊີ່ປົເລີນດີຕົວອົບລິນີ້ການ ຖຸນັກເງິນ 9000 ການຢູ່ ຍ
- ດູຮົມເກາະຄູນບໍລິພາກ ເພີ້ມສູ່ງວິດ ເພີ້ມຕົກລິສັບໄສນີ້ແພີ້ມກາຍຕະຫຼອດໄຕບົງ

“ការកំណើចខលសម្បុទ្ទិត” (Cholesterol Crunchers)

ចំនួនក្រាមតាម	តារាងសម្រាប់របាយពាណិជ្ជកម្ម
ខេត្ត (Vegetables)	៦.៦
ភាពុកដំបូងម៉ៅ ត្រូវដំឡើ	៩.៥
ដីមាសាហីក្រស់ ក្នុងទឹក	៩.៤
ដំរួចប្រាក់ដី ក្នុងទឹក	៩.៣
ខេត្តិសិលិទ្ធផល ក្នុងទឹក	៩.២
ដំរួចប្រាក់ដី ក្នុងទឹក	៩.១
ដំរួចប្រាក់ដី ក្នុងទឹក	៩.០
ស្ថិតិយត្រូវ ក្នុងទឹក	៩.០
ស្ថិតិយត្រូវ ក្នុងទឹក	៩.០
ប្រកែក្រសិទ្ធិ ក្នុងទឹក	៩.០
ការុកដោយម៉ោង ៩០០ប្រាស់នាកុងក្នុង	៩.៩
ត្រូវប្រាប់ដី ១៧៨	៩.៩
ត្រូវប្រាប់ដី (ខ្លួនឯង) ៩០០ក្នុងទឹក	៩.០
អាស់តាកញ្ចប់ (Asparagus) ៩០០ក្នុងទឹក	៩.០

ផ្លូវជាមួយ (Fruits)

၁၅၈၂	၁၅၈၃	၁၅၈၄
၁၅၈၅	၁၅၈၆	၁၅၈၇
၁၅၈၈	၁၅၈၉	၁၅၉၀

	ចំណាំត្រាមទៅ
	<u>ជាតិសាសន៍ដែលរបាយចារ</u>
ខ្សែផែង (g)	
ខ្សែផែង ៦	9. ៩
ខ្សែកាត់ ៩	9. ៩
ប្រចុងបែងចំសម មួយចំពោះ	9. ៩
ប្រុងបែងចំពោះ	9. ៩
ខ្សែបក្រើក ពាសក្រុមស	9. ៩
ខ្សែតំបនូមួយទាំងសំបក	9. ០
ខ្សែប្រាប ៣	9. ០
ខ្សែកិចចំមួយម៉ោ	9. ០
ខ្សែវាស់បែងចំពោះ	9. ០
ខ្សែលិកបុងចំពោះ	9. ០
សេវ្យសៀវភៅ (សាច់បាតិ) (cereals)	
បេកកីរ ឬក ឱ្យបន ដោយអិនិទ្ទេទៀតបន ឬកន្នៃទៀតបនមោយក្រុម	៣. ០
បេកកីរ ឬក ឱ្យបន សៀវភៅ ទៀតបនកន្នៃ	៣. ០
ទានឲ្យបិនូមួយមាល ១កញ្ចប់ តិចប្រាប់ ឬកអិនិទ្ទេ ៣/៤ ទៀតបន	៣. ០
ខិលុយក ឱ្យបនចាត់ កន្នៃទៀតបន	៦. ០
ឬកបេក ឬកិរិយ សិរិមិក ឬក ឬបុណ្យបណ្តាល ពួកបេកសៀវភៅទៀតបនកន្នៃ	៩. ០
អគ្គុបាន (grains)	
កិលបៀសិលេខ១/៤ ទៀតបន ឬក កិលបៀសិលេខ៣/៤ ទៀតបន	៩. ៩
ឬកិលេខ១/៤ ទៀតបន	៩. ៦
ឬករាយ (Rye) ១/៤ ទៀតបន	៩. ៣
វិកិមិនស្អាប្រព្រការឬកកន្នៃ	៩. ០
អគ្គុប្រគល់ខ្ពស់ (legumes)	
សំណ្ងុក (kidney, cranberry, butter, baked, black, navy)	៦. ៨. ៦. ០
ឯធនិចសំ (lentils)	៦. ០
សំណ្ងុកលិក (chick-peas)	៩. ៣
សំណ្ងុករៀមមាតាល ឬកប៊ុបុបុ	៩. ៩
សំណ្ងុក split peas	៩. ៩

ଲୈଟ୍ରିଜିଶନ୍ ଡେବାଇସ୍‌ଟ୍ସ (Diabetes)

ធម្មិកខោមីថ្មីមានភូណ៌: កោរមួយដែលបង្ហាញបានមកអំពីកំណត់មិនប្រក្សា កុងកម្រិតនៃជាតិសរុបទៅក្នុងបាយ។ ធម្មិកខោមីថ្មីមានភូណ៌បានប្រកែល មនុស្សពេលចូលឱ្យរី។

ဓូវិទ្ទកោមាមីធុយុវការណាបីរកុម្ភៈបាយលកំណើតឱ្យមានភាព និងជាមួយការព្យូទ័រឱ្យក្នុងខ្សែត្រូវឱ្យ សូលិចជាប្រចាំថ្ងៃដើម្បីទិន្នន័យប៉ុណ្ណោះក្នុងក្រឹតការជាតិស្អាយ (blood sugar) ។ មហាវិរេសាមាលរូណាំ: ខ្លួន និងជាមួយការព្យូទ័រ ការរួចរាល់ជាតិ អិលសូលិនជាប្រចាំក្នុងមួយឆ្នើតិក និងនូវការទិន្នន័យត្រូវបាន គេបានឱ្យស្រួលដោយបាន ប្រកាសជាប្រកាស ។

မင်္ဂလာဒေသကိုအောင်ဖော်ပေါ်လောက်ချေပြန်ရန် မှတ်ယူစီဆေးလိုပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မင်္ဂလာပေါ်လောက်ချေမှုများ ပြုလေ့ရှိနေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မင်္ဂလာပေါ်လောက်ချေမှုများ ပြုလေ့ရှိနေပါသည်။

ເຕີບັດກົມຄືໃຈໝາຍແລ້ວສະຫະພາບໄປທີ່ມີມາ ?

ជាមួយការអនុសាសន៍ បានពិភាក្សាយុទ្ធសាស្ត្ររួមទាំងរួម និង សាច់សាច់ (blood glucose) ។ ការតឹកខាងក្រោម និង ការតឹកខាងលើ គឺជាបញ្ជីសាខាដែលបានបញ្ជាក់ថាអ្នកមានសាច់សាច់ខ្ពស់ ឬមិនខ្ពស់។

ការបិនបានអិសេរ (Blood Sugar)ខ្មែរ

ក្រុមកសមាគកចំណេះគោលការណ៍

រូបសាល់និងវិធាន (Risk Factors)

សាសន៍ពាក្យ (Symptoms)

- ស្រុកខេត្តកណ្តាល
- បាត់ដើម្បីចិន(ខោម)ជាតិកញ្ចាប់
- យាន់សត្វមួយគា

ពោនកសង្គមទាំងអារម្មណនៃថ្លែងក្រោយ

- សម្បិត្តកក ដែលទាំងវាក់
- សម្បិត្តុមុនិកបោម
- សម្បិត្តុមុនិកបេបស្អួល
- សម្បិត្តុប៉ូស៊ីន (Stroke)
- ពាក់ប៉ូនការជើង (មានការមួលឯក) នៅចិនជើង
- មានបញ្ហាប្រក័ណ្ឌុមាយាត (ឈាយមាយាតកាតិកុល)ដែលទាំងវិភីកិត្តិកម្មចំពោះ ប្រអប់ជើង ជើង ដែលជាការតាំងកំហែងអាមុនិករបស់ខ្លួន ឬ បិសិនជាមានរហូតដែលទិន្នន័យ ត្រូវពិនិត្យការប្រើប្រាស់ ការកំណត់អាជីវិត និងការរៀបចំជំនាញ។

ស្ថិតិសង្គមទិន្នន័យ (blood sugar)

សារសំខាន់ជាទុលាភ្លឹកការពាក់ការក្នុងការប្រើប្រាស់សម្បិត្តុការិយាយដូចមី ក្នុងការទូទាត់សាមួលភាពរាយ និងទូទាត់។

- មួលភាពរាយ - ឲ្យទូទាត់សាមួលភាពរាយដូចមី ក្នុងការប្រើប្រាស់សម្បិត្តុការិយាយ និងទូទាត់ សម្បិត្តុការប្រើប្រាស់ និងក្រុកក្រិតនិងការទូទាត់សាមួលភាពរាយដូចមី និងការប្រើប្រាស់សម្បិត្តុការិយាយ និងទូទាត់ និងទូទាត់សម្បិត្តុការិយាយ និងទូទាត់។ ឲ្យទូទាត់សម្បិត្តុការិយាយការប្រើប្រាស់សម្បិត្តុការិយាយ low blood sugar និងទូទាត់សម្បិត្តុការិយាយ blood glucose និងទូទាត់។
- ហាត់ព្រឹត្តិការណ៍ប្រើប្រាស់ ឲ្យទូទាត់សម្បិត្តុការិយាយក្នុងការប្រើប្រាស់សម្បិត្តុការិយាយ។
- ការពិនិត្យ (ជាតិព្រឹត្តិការណ៍ និងទិន្នន័យ) និងពិនិត្យការប្រើប្រាស់សម្បិត្តុការិយាយ។
- ចូលកំណត់ ត្រូវពិនិត្យការប្រើប្រាស់សម្បិត្តុការិយាយ។

උක්කභාවිස් (Cancer)

និមួយហានីកជាតិជិត្រប្រភេទខ្សែដែលបណ្តាលឱ្យស្ថាប័មទុកដ្ឋានក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកខេះ ។ បើសិនជាការកោះគណៈបាយក្សានិចចានគឺដឹង នូវទេនិចចានពីរបាយក្សាន និងជាបន្ទាន់ ។

ເຕັມສະກູນ ອີອາການແກສໄລ້ຫຼື້ນທາງໂຄດຕຳລູດ

- ជាមួយតារេប្តូរមាន បុរ៉ូវិទ្យាកំណើនក្នុង បុរាណប្រកាស
- អំពី ប្រកាសនៃនឹងនៅក្នុងណាយឃាយ ជាកិស់សតិខ័ណ្ឌនៅ
- ដំឡើងលិខិតសេដ្ឋកិច្ច
- ការផ្តាស់ប្តូរការប្រឡាយបង់ (បង់ដើម្បីទូទៅ បុគ្គលិក)
- ស្ថិកករ ប្រកាសនិងលិខិតសេដ្ឋកិច្ច
- ការចារាំប្រចាំសែន និងកិច្ចក្នុងការប្រឡាយ
- ការផ្តាស់ប្តូរទីក្រោម ទីលើខ្លួន បុគ្គលិកនិងសាធារណៈ ឬប្រជាពលរដ្ឋ
- ទិន្នន័យសាខាលិខិតនិងការប្រឡាយសេដ្ឋកិច្ច (ចំណេះចំណេះ)

- ចូរការតែបន្ទាយទូទៅមួយបានរាយដោ ខេត្ត បៀងកែច ឬឯែពេជ្រាត ឬឯែហកមក ។
សារចូរការ ឬប្រជាក់ទេសគិតឱ្យការិយាល័យភាគីថិជ្ជកម្ម និងអ្នករើសរាយទិន្នន័យ ក្នុងការបង្ហាញ ឬការបង្ហាញ ។
- ចូរការទូទៅមួយបានរាយ កំបុងផ្លូវបែកចិត្តជាបាយកំអ្នកជាពិស់ ឬការបង្ហាញ ឬការបង្ហាញ ។
- ចូរការទូទៅមួយបានរាយ កំបុងផ្លូវបែកចិត្តជាបាយកំអ្នកជាពិស់ ឬការបង្ហាញ ឬការបង្ហាញ ។ ចូរការទូទៅមួយបានរាយ កំបុងផ្លូវបែកចិត្តជាបាយកំអ្នកជាពិស់ ឬការបង្ហាញ ឬការបង្ហាញ ។

ពីសិទ្ធិទូទៅមួយបានរាយទូទៅមួយបានរាយ ?

មួយសិទ្ធិទូទៅមួយបានរាយ :

ត្រួតពិនិត្យក្នុងការបង្ហាញ

ទីក្រុងក្រុង 3/4 នៃពេល

បន្ទាន់ពិនិត្យក្នុងការបង្ហាញ

បន្ទាន់ស្នើសុំក្នុងការបង្ហាញ

ត្រួតពិនិត្យក្នុងការបង្ហាញ

ទីក្រុងក្រុងការបង្ហាញ

ស្នើសុំក្នុងការបង្ហាញ

ស្នើសុំក្នុងការបង្ហាញ

ମେହିକା ଅନ୍ତର୍ଜାଲ ପାଠ୍ୟ ମୁଦ୍ରଣ (Staying Healthy)

ចុះថ្លែងទាញឱ្យបានហាន់នៅក្នុងមិនមែនជាប្រព័ន្ធដែលមិនមែន

មួយការងាររួចទៅខ្លួនគឺមានស្តីកែវដោយជាកិច្ចលទ្ធផលឡើង ។ បើសិទ្ធិជាលោកអ្នកមានក្រុមកិច្ចលទ្ធផលឡើង ស្តីពីការងាររួចទៅខ្លួនគឺមានស្តីកែវដោយជាកិច្ចលទ្ធផលឡើង ។

សាក់ប្រកបរាក់ (lup yoke)	សាក់ប្រកទឹន	ប្រអន្តាក ឬអីន
ដីប្រក	(shu yoke)	ប្រអលស់
ខាងប្រក	បីន	ប្រុន (Crisco)
សាក់បេកទីន	បិរកាបេក	គ្រឿងដែលក្នុងជាតិទីកដោយគោរ
សាក់ប្រក	ទីកដោយគោរសុទ្ធសម្រាប់	
ទាហ័រ	ប្រអន្តិន	

ចំណាំរឿងអាមេរិកសម្រាប់បានដឹងទុកជាអនុញ្ញាត

မှုသမ္မတခေါ်အေးယာကလဲပုဂ္ဂနိုင်စွဲစွာလေး ရှုယောက်မာစကြွေးစွဲရေးနာဂါးအော်ဖြန့်ဆောင်ရွက်ခဲ့

អេស្តី:	ក្រុមទឹនខិត្ត	ក្រុមខ្សែ
ហេស្តី:ដែលមានជាតិភាពប្លេរក	ទីក្រុងប៊ែវ់	មេស ឃាសប្រា (ស្អស់)
ធមានជាតិភាពប្លេរក	ក្រុមឱសយករិលីមួចទុំដោន	សម្បកសម្បករិលីមួច
ព្យាប់ស្ថារ	ម៉ាស់ស្ថារ	មេសបុរិ (កិច)
ហេស្តី:មានជាតិស្ថា	ប្រក់	ខិត្តយករិលីមួចកុងា
ទីនៅហេស្តី:លាយ	ទីក្រុមកំសារណាត	ទីក្រុមកិច
ការយូរ	ទីក្រុមក្រុង	ក្រុមយករិលីមួចការយូរ
កិច	ទីក្រុមខ្សែ	ទីក្រុមស្ថារកិច
ធមានជាតិភាព		

၆၁၇

ស្រុកបៀនលក្ខានជាតិស្រី

សេចក្តីថ្លែងជាមួយ

សូរកែវស្តី

ទីកសាងមន្តបាក់ចុល

ជាតិថ្មីមជំនួសស្ថារ

ជាតិក្រោមដាក់ពីខាងលើ

ការប្រាក់ប្រាប់ (Exercise: Tai-Chi Chuan)

- ការបង្ហើយដឹងឱសណាម
- ការបង្ហើយភាគការពាណិជ្ជកម្ម
- បង្កើតនូវភាគការស្ថិត្តា (Balance)
- បង្កើតនូវភាគការបំពេញចាយ

(*): Cleveland Chinese Senior Citizens Center (CCSSCC)



១. ទម្រង់តិច
មុន ស្តី



២. រាងចេស់ត្រជាំងងងងង
ស្តូយុយម៉ាំប្បែ ស្តី



៣. ព្រៀលសក្រមាគងស្សាល
ឲចចោលស្តី



៤. ដឹងកងកងចាំងងងង
ស្តូយុយីមោ ឬ



៥. មេឡូកិល
ស្តី ឬ ឯុត្តិ ឯុត្តិ



៦. បក្រិមទៅក្រាយចាំង
សងងង
ស្តូយុយ មោកកោកកោក



៧. កណ្តុយសក្សបត់ប្បែ
ស្តូយុយក្សប



៨. កណ្តុយសក្សបត់ស្សាំ
យុយក្សប



៩. ផែលិនអខ
វាយមួយម្នាប់



៩០. គ្រឿងមួយចកចាយរសាក់
ស្ថិ ឃុន សុខ



៩១. រាយមួយរាយប៉ាប់
ដែលចេញទៅ



៩២. ស្នាបន្ទូនសេសះ
បង្ហាញការងារ



៩៣. ចាក់ចិនកែងបានឱង
ឃុន ឈុន ទេស្សា



៩៤. រាយត្រពីក្រុងប្រព័ន្ធ
រាយបន្ទូនប៉ាប់ដែលចេញទៅ
ស្ថិ ឃុន សុខ ហ្មារីវា



៩៥. ចិនបានឱងបានឱង
កែងបានឱងបានឱង
បុរីអនុសាលបុរីអនុសាល និងក្រុង



៩៦. រូបរាងចិនរាយរាយបានឱង
ឃុន ឈុន សុខ ឈុន



៩៧. រូបរាងចិនរាយរាយបានឱងស្ថា
ឃុន ឈុន សុខ ឈុន



៩៨. ព្រមឃុន ឈុន សុខ
ទេស្សា ឈុន សុខ ឈុន សុខ

ទី៩០ ៩១ ការបាក់ច្បាប់ និង ឲ្យដោះ



៦៨. មុលនៅពាកសមុខ
និង បញ្ជី



៦៩. ក្រើសឈរ
ជាមួយ



៦១. កត់ខ្លួនទៅក្រាយ
កាត់ដឹងមាន
បញ្ជីនៅលេខ ៣៨ក្រោម



៦២. ជិកថែមទៅអាណាពិលប៊ែង
រួម ហិរិុ



៦៣. ជិកថែង
សិរិយ



៦៤. ក្រាយចុង ចិន
សិរិយ

សាស្ត្របាយកម្មសុខុំជាបនប្រឹតុលក្ខាង (Healthy Asian Recipes)

ଶ୍ରୀମତୀ (ବାଲିକାଶାଖାକାରୀ)

សាខ័ន្ធសាស្ត្រ បុរាណមានកិន

ໄສເຖິງເມືອງແຜ່ນກາດກັບກົມ້າ ມາຮ່ວມຕົວ

ព្រំរុកចិនអង់គេយនាគំពួច។

អំបីលក្ខណៈសាប្តាគារពេ

ព្រមទាំងសាប្តាហាយ

ပြန်လည်သုတေသန

និរាមយកស្រី ៩៧

ហាម់មិមីទេ និងបន្ទះស្វើនា ហាម់ជាតិរឿងកុចា

ក្រសួងពេទ្យ ប្រកបដុំរៀសាប្បញ្ញត្តការពេ

ទីកសិរីដែលមិនស្ថោមានជាកិច្ចយ៉ាងទេ ប៉ុន្មានពាយ

ទីកន្លែងទស្សាប្រព័យ

ទីកន្លែង: ភណ្ឌស៊ាប្បត្តាយ

ទី៩. នស្សាបញ្ជាយ

အာဖြူအမျိုးမျိုး (Stir-Fried Mix Vegetables)

ក្រុងកម្មសាធារណៈ ការតំបន់ឯងជាអីឡូរ

ហ្មតិនិទាហំមញ្ញមចិនខាងជាក់។ មានចំណាំ 1/8 អីន

ឃុំពណ៌នីខេត្តសរុបចំណាំង ហាន់ជាបន្ទុះក្រាស។

២ក្រុម នៅខ្លួនចិត្តរាំខ្សោយឱក

ព្រៃនអូលិវរ៉េស្តាបញ្ជាយ

កំរើសប្រចាំខែៗ និងមាតុខ្លួនសម្រាប់ ។ មាតុក្រឡូកទេស និងលីដីតី ពីឱយចំអិវប្បែល៖ តាមទី ។
មាតុក្រឡូកទេសមានឈាមាទាចិថ្នៃ ។ មាតុក្រឡូកទេសជាអ្នករាយក្រឹងខេត្តសាស្ត្រ ពីឱយចំអិវប្បែលរយៈពេល
ពេលខែៗ ។ ហើយការតាមរយៈកម្មរាជ បានការ ។

សម្រាកវិជ្ជម្មោង (Curry Potatoes)

សម្រួលចាកំបងដែលមួយម៉ោទាំងអស់ ការកំណត់ចំណុចប្រចាំខែមានចំណាំ 3/4 គីឡូ សេវាប័ណ្ណភាពរាយនៃខេត្តកណ្តាល

ຂໍ້ມູນກົມ່ນຂະເມີນ ກາຕ່ຜົນກົມ່ນ

សិរីណាមិនកន្លែង: ទោមយបន្តេះ

សីកប្រុចសិចពីរសន្តិក (bay leaves)

ក្រាប់ម៉ាស់ល្អាចក្រុះស្តាបព្រោករាយ

ပြန်စာမျက်နှာပြတ်ယနေ့

ឈ្មោះការិម្មយស្តាបញ្ជាយ

ເມືອງໄກຍະນຸມບັນດາ

ទកសុបមានកបុំ ដែលសាប មនសុវាមានខ្លាត់ ទហទេងអោនកបុំ

អ៊ិលភ័ណ្ឌ៖សាខត្រការពេ

ଶୁଣ୍ଡାତ୍ତ୍ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ

ទីនគរូបាយការណ៍ជាតិបង្ហាញសេចក្តី

ခုံမင်္ဂလာဒီဇယ်

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ទីកន្លែងស្ថាប្រព័ន្ធយករៈ

១បន្ទុះត្រួកខ្លួចចិត្ត ដោយហាន់បន្ទុះស្ថិជា

ຂໍ້ມູນກໍ່ນົບເສີມ ທາວເສົ້ານາ

ស្រុកមួយទៅរាប់ក្នុងខេត្តបាត់ដូចនេះមែនមានចំណែកប្រព័ន្ធលើក្រុងខេត្ត ហើយតាក់ទីកសាងម្យារ៉ាទេវា នៅតែលជាមួយភ្នាក់នៃខេត្ត នៅត្រូវបានរាយការពិនិត្យ នាក់ខ្លួនឯង និងប្រព័ន្ធដែល ត្រូវរាយការពិនិត្យបាន និងក្នុងខេត្តទាំងនេះ ។ និងក្នុងខេត្តទាំងនេះ នៅត្រូវបានរាយការពិនិត្យ នាក់ខ្លួនឯង និងប្រព័ន្ធដែល ត្រូវរាយការពិនិត្យបាន និងក្នុងខេត្តទាំងនេះ ។ បន្ទាន់រាយការពិនិត្យ នាក់ខ្លួនឯង និងប្រព័ន្ធដែល ត្រូវរាយការពិនិត្យបាន និងក្នុងខេត្តទាំងនេះ ។ បន្ទាន់រាយការពិនិត្យ នាក់ខ្លួនឯង និងប្រព័ន្ធដែល ត្រូវរាយការពិនិត្យបាន និងក្នុងខេត្តទាំងនេះ ។

କୁଆରୀବାଜିଷ୍ଟ୍ ଲାସିକ୍ସର୍ (Curry Flavored Fried Rice)

អង្គភាគប័ណ្ណីងទៅពិនិត្យការងាររបស់ខ្លួន (បានដាក់ជាមួយស្ថិតមានចំណាំមិនមែនជាមួយទីក្រុង)

ခီမာရိန္တစ်များ၏ ပုဂ္ဂန္တ

ເສີມໂຮງໝາດໆ ບັນກົດດາວ (ຕາອະໄລຍງກ ອິນເຊີນ) ທີ່ຕົວໜີຕາ

សំណួនចាត់កំងអីកក % នៃពេល

មេរីកវិទ្យាបឋាផ្លាក

ស៊ីទេះ (ប្រធានបែងប្រជុំ ឬមានអីដែលសម្រេច)

រៀបចំសារពេតយកនេះ

បង្កើតរក្សាម ¼ នៃពេល (ស្រុចលើចិត្ត)

ଶ୍ରୀ କୀର୍ତ୍ତିନାଥ (ହେଲାଫଟ୍ ପାଇସନ୍ୟାମ୍ବାଦ୍)

ជីវិកាយមន្ត្រីម ទេរដំ១ ភោស

ការិក ៤.៥មីន ពេល

សេវាកម្ម3/4ឆ្នាំនៃក្រុមហ៊ុនប្រចាំឆ្នាំ

ໄສ້ເຖິງມູນຄົມທີ່ເກີນຫາເອົ້າເສື້ອງ

នីមសព្វក្បប បុរី

ទីកសិបមានំភ្លុះពេជ

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

សំបត់ណែមទៅក្នុង

ໄສຂູ້ນາຍ ອິນດາຍເຖິງແມ່ລັດຜູ້ພາຍໃຕ້ ພາກົກຊຸຽດໃຫຍ່ ທີ່ມີອື່ນທີ່ຈະເປັນເວົ້າ ເທິງເຈັບໄສ້ແກ້ວມ ເທິງສົ່ງສາເໜ້າສຳເນົາ ແລະ ເອົາສັນ ໃຕບ ສະຫຼັກເຊົ່າ ອິນທີ່ມີອື່ນເຖິງແມ່ລັດຜູ້ພາຍໃຕ້ ၏

ກរບເລືອດີອະຫຼາຍພາກກົມຂອງວິຕ ເທີພໍ່ມີອານຸມາຍພາກເອໄກລະມພາກ ພາກ

ಕರ್ಕಾಂ (Curry Chicken)

ໝາຍດີທຳນົມສະໜັບໜັນ ຕາບ່ງທຶນເທິງ ແລ້ວ ພຣະມະນູນ ອືນອາຕ່າຫວັນຈຸກ

ເມືດຖາກວິຊາບັນດາຍ

ເມກຂໍາມືອນໄລຍະຕາຍ

မြန်မာနိုင်ငြပ်

អេឡិចត្រូនកម្មពាណិជ្ជកម្ម (តាមតម្លៃរឿង)

សិក្សាអនុញ្ញាត

សំណើអីនិងខ្លះ

ខ្លួនពាក់ខ្លួន-ពាក់ខ្លួន (មាត្រាប្រកបដោយរាជរដ្ឋបាល)

បង្គលិមាប់មំស៉លាយព្រៃយ (បើចា

អំពីលទ្ធផលរាយពាណិជ្ជកម្ម នរោមក្រសួង

မာက်နှင့်ပံ့ပိုးပြောရှိစာ၊ ဆိုကြခြင်း၊ စီမံခိုင်ဂာမီး၊ ဖွံ့ဖြိုးတော်ခါး၊ တိယဘုရာသူဦးတာ့၊
စီမံခိုင်ချော်အောင်၊ တိယအျိုးကြော်မြော်း၊ မာက်စံမျော်ကို ခားမိုး၊ စီမံပိုးမြော်း၊ တိယ
ကြော်းသူ့ပေါ်ပေါ်မှုများ ၁

ໝາກົງເສັດຫາກ (Stir-Fried Curry Chicken)

សារ៉ាមិនបានមាន ត្រាមដឹង ត្រាមសៀវភៅយ ហាត់លើក្បែងទៅ
ខិតជាកំង់ចំហេមរួមទៅមិន នាក់ជាបុរាណទំណើក
មួលដាក់ក្រពាមួយចំពេញ ហាត់ជាបុរាណក្បែង
មួលដាក់ក្រពីឱ្យមួយចំពេញ ហាត់ជាបុរាណក្បែង
មិនការក្រោមរួមទៅមិន ស្ថិតិថ្មីនៅទីនេះ
មួលដាក់ក្រពីឱ្យមួយចំពេញ

ຂាសាច់បាង ិនបញ្ហា (Stir-Fried Chicken and Shrimp)

ທາເສດ້ສາຍເພີຍເຊື່ອມານວັດທະນະ: ¼ ຊຸດ ແລ້ວ ເກຍາເຢງ່າມາເອສ້າງບູນກາເຫຼີ້ມາເອົາກ່າວໆ ແລ້ວ ດຳເນັ້ນ
ຜ່ານສູງສາງບູນຕາຍເອົາຖຸນະ: ຍາກັ້ວື່ອມານວັດທະນະ ບໍ່ດີ ເຕີຍງານທີ່ເຫດລົດຕີ່ບູນ ແລ້ວ
ມາກໍ
ສາເຊົາເອົ້າມ ເຕີຍງານກະບຽບຄະດີສາເວົາທີ່ເຄີ່ມຂັນ ແລ້ວ ມາກໍໄສ້ງານບູນ ທີ່ມີມອບເອົາກ່າວໆ ແລ້ວ
ນັ້ນ ສັງເກົນ ດີນ ເຕີຍງານກະບຽບຄະດີນະ: ທີ່ມີມອບເອົາກ່າວໆ ເຊິ່ງຖຸນຕາເອົາເຖິງ
ກາຍາເຢງ່າມາຕົກ ຢູ່ໃຫຍ່ບົກ້າມກາມ
ມູນເອົາກ່າວໆ ມາກໍອືກຄາມເວົາເອົ້າມນວັດທະນະ: ເຕີຍງານ ແລ້ວ ມາກໍບັນຫຼາມ
ໃຈບັນຫຼາມຕາມເມືອງ

សាខែទំនាក់ទំនង និងអ្នកគាំទ្រ

ទីកសិរីអូរមួត ប្រុងសារមានជាតិសរុបៗម៉ែន

ព្រាប់ខេត្តនិស ៤៥

ໄສເກົມທິດໆອຕານ (ເມກ)

ព្រមទាំង ក្រុងរដ្ឋបាល

၁၅

សេវាថម្នុន និងអភាពអយ្យារ (Services and References)

សេវាកម្មសង្គមជាតិខាងលើជីវិត

អ្នកចំណែកអ្នកជាតិខ្លួន

(Services for Seniors in the
Greater Cleveland Area)

Cleveland Chinese Senior
Citizens Association
2999 Payne Ave., Suite 210
Cleveland, OH 44114
216-621-7307

Alzheimer Association
12200 Fairhill Road
Cleveland, OH 44120
216-721-8457

American Cancer Society
Cuyahoga County Unit
1148 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-241-1177

American Diabetes
Association
14077 Cedar Road
Cleveland, OH 44116
216-791-4440

American Heart Association
1689 E. 115 Street
Cleveland, OH 44106
216-791-7500

Cuyahoga County Board
of Health
1375 Euclid Ave., Rm. 522A
Cleveland, OH 44115
216-443-7553
1-800-443-2168

Dept. of Senior & Adult
Services
3955 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44115
216-431-4500

សេវាកម្មព័ត៌មានប្រចាំថ្ងៃ

(Senior Information Service)

ព្រមទាំងអ្នកជាតិខ្លួន (United Ways Services)

ទូរស័ព្ទសម្រេច និងអរម្បរបចាំការងារ៩៤៧៦៩
216-391-5800

Senior Companion Program
of the Benjamin Rose Institute
The Citizens Bldg., Suite 1100
850 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44114
216-721-7201

Western Reserve Area
Agency on Aging
925 Euclid Ave., Suite 600
Cleveland, OH 44115
216-621-8010

ឯកសារអយ្យារ (References)

Editors of Prevention Magazine
Health Books, *Vitamin Powered
Foods*, Rodale Press, 1996

Kozier, Erb and Olivieri,
Fundamentals of Nursing,
Addison-Wesley Publishing
Co., Inc., 1991

Krause and Mahan, *Food,
Nutrition & Diet Therapy*, 7th
Edition, W.B. Saunders Co.,
1984

Wolf, S.L., Barnhart, H.X.,
Kutner, N.G., McNeely, E.,
Cooger, C., Xu, T., & the
Atlanta FICSIT Group,
ការការពេលយកការអូល និងអេរូយកលំ
ដែលបានឱ្យវិនិយោគ (Older Persons):

ការស្វែបអង្គកតិវក្សាអំពីក និង និង
Computerized Balance Training,
Journal of the American Geriatrics Society,
44.489-497, 1996

